சித்தர் கைகண்ட மருந்து

ஆசிரியர்: வி. பலராமய்யா
மாவட்ட நீதிபதி (ஓய்வு பெற்றவர்)

வெளியீடுவோர்
அருட்பெருஞ்சோதி பதிப்பகம்
சென்னை-600029

சித்தர் கைகண்ட மருந்து

ஆசிரியர் :
வைத்தியர். வி. பலராமய்யா பி. ஏ., பி. எல்.,
(ஓய்வு பெற்ற மாவட்ட நீதிபதி)
சென்னை-600029

★



வெளியிடுவோர் :
அருட்பெருஞ்சோதி பதிப்பகம்
சென்னை-600029

முதற் பதிப்பு—1969
இரண்டாம் பதிப்பு—1973

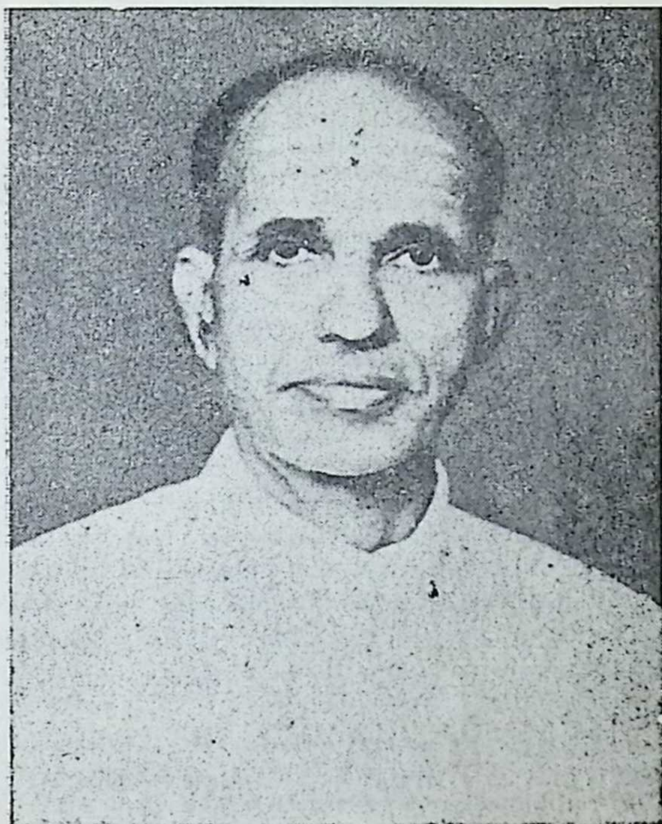
ஆசிரியர் இயற்றிய மற்ற நூல்கள்

உங்கள் வீட்டில் சித்தர் மருந்து
வாத வைத்தியத் துக்காதி
சித்த மருத்துவத்தின் பெருமை (ஆங்கிலம்)
நீடூழி வாழ வழி
சித்தர் மெய்ப்பொருள்
முப்பூ குரு
அமுத கலசம்

விலை ரூ. 5-00

அச்சிட்டவர்கள் :
மெட்ரோ பிரிண்டர்ஸ் & பேக்கேஜிங், இண்டஸ்டிரி,
2, நெல்சன் மாணிக்க முதலியார் ரோடு, சென்னை-29.

91/4



வி. பலராமய்யா

சிறப்புரை

காஞ்சி தொண்டைமண்டலாதீன குரு மகாசந்நிதானம்
சீலத் திரு ஞானப்பிரகாச தேசிக பரமாசாரிய சுவாமிகள்
அவர்கள் திருவுள்ளம் :

தமிழக சித்தர்கள் பண்டைக் காலத்தில் உபதேசித் தருளிய மெய்ப்பொருளுண்மைகளை மிகப் பிற்காலத்திலே எழுத்துருவிற்காட்டினர். அவர் வழியொழுகிய சான்றோர். அவ்வுருவை அவை பெறும்வரை அவரவர் அநுட்டானத் திலேமட்டும் இருந்தது. நெருங்கித் தொண்டு புரிந்த மாணக்கர்களுக்குமட்டும் உபதேசத்தருளினர். இன்றும் சித்தர்களின் அநுபவசித்திகள் எழுத்துருப் பெருதனவாய் பல உள்ளன. பெற்றவற்றுள்ளும் எல்லாம் விளங்குவன அல்ல. அவை சித்தர் நெறியில் ஒழுகியோர் பாடியனவே எனத் துணியினும், அத்துணிவு நிலைபெருது, பலதிறத் தால் அவை பொருள் விளங்காத நிலையை யெய்தின. சித்தர் நூல்களுட் பல சித்தர் மெய்ப்பொருள்களைச் சித்தர் மருத்துவ நெறி யுண்மைகளைச் சார்த்தியே உணர்த்து கின்றன. அவற்றின் உணர்ச்சியைப் பெறுதல் மிக அரிது. மருத்துவ நெறி பலவகை. ஒவ்வொரு நெறியும் வெவ்வேறு பெயரால் வழங்கப்படுகின்றன. அவற்றுள் ‘சித்த வைத்தியம்’ என்னும் வழக்கம் இக்காலத்திலும் பலர் நாவில் அடிபட்ட வழக்காயுளது. அதற்குக் காரணம் நாம் அறிந்த அளவில். திருவாளர். வி. பலராமய்யா B.A, B.L. அவர்கள் இளமை முதலாகச் செய்துவந்த ஆராய்ச்சியும், அதன் பயனுக ஆங்காங்கு ஏற்பட்டுள்ள சித்த மருத்துவ நிலையங்களும். அவற்ருேடு அவர்கள் உயரிய பதவிகளில் விளங்குவோர்கள் வாயிலாகச் சித்த வைத்தியம் ஒரு மெய்ப்பொருள் நெறியையொட்டிய முழு உண்மை என்று பரவும் வாய்ப்பும் ஆகும் ஆகவே அவர் கள் அம் மெய்ப்பொருள் நெறியையும் சித்த மரு துவத் தையும் குறித்து இரு பெருந்தலைப்பில் ஒரு நூல் வெளி

யிட்டுதவ விரும்பி, இதனை எழுதினர்கள். பற்பல ஆண்டின் முன்னரே தருமை யாதீனத்துத் திங்கள் வெளியீடு 'ஞானசம்பந்தம்' என்னும் இதழில் தொடர்ந்து சித்த மருத்துவக் கட்டுரைகளை எழுதிக்கொண்டு தமிழகத்திற்கு இதனை அறிவித்து வந்த மாண்பு அவர்கட்கே தனித்துரியதாகும். அப்பணியே புள்ளிருக்கு வேளூரில் (வைத்தீசுவரன் கோயில் சார்பில்) ஷை ஆதீனத் திருப்பணிகளுள் ஒன்ருய 'சித்த மருத்துவ நிலையம்' தோன்றி இன்றும் மிக்கச் சிறப்போடு பயனளித்து வருகின்றது. திருப்புகலூர் முதலிய பிற இடங்களிலும், இவர்களது ஆராய்ச்சியின் விளைவாய் அத்தகைய நிலையம் பல தோன்றின.

இந் நூலின் தலைப்புக்கள் தம் உட்கருத்துக்களின் விளக்கத்திற்குப் பொருத்தமாக இருப்பதே ஆசிரியரது அநுபவ விசேடத்தையும் உலகுபகாரமாக வழங்கும் உண்மை நெறி விளக்கத்தையும் வெளிப்படுத்தும். இங்கு போந்து அருகிலிருந்து தொடர்ந்து படித்துக் கேட்க செய்தார்கள். திருமூலர், திருமந்திரமாலை முதலியவற்றிலிருந்து பற்பல பாடல்களும் பாடற் பகுதிகளும் பழமொழிகளும் இடையிடையே மேற்கோள்கள் காட்டியிருத்தல் மக்களை நம்பிக்கையோடு இச் சித்தர் நெறியில் ஒழுகிப் பயனுறச் செய்யும்.

இறப்பிலா இன்பவாழ்வு எய்த விழைவோர் நன் முயற்சி, இத் நூலைத் துணையாகக் கொள்ளின், நிறைவுறப் பெறுவர். சித்தர் வகை நான்கு : சரியாசித்தர், கிரியா சித்தர், யோகசித்தர், ஞானசித்தர் என்னும் நாற்றிரத்தோருள் ஞான சித்தரே பிறப்பிறப்பில்லாப் பேரின்ப வாழ்வு, இவ் உடலோடு கூடியிருக்கும்போதே பெறுவார். "ஞானத்தால் வீடு" "ஞானமலதுகதிகூடுமோ?" முதலியன ஞான சித்தர்க்கே வீடுபேறு என்பதை நிறுவும். உடல் ஒழிந்த பெறும் பேரின்ப நிலையை இவ்வுடலிருக்கும்

போதே பெறுவதுதான் சீவன் முக்திநிலை. சிவஞான சித்தியாரில், "அந்நிலமை இந் நிலையில் அடைந்த முறை யாலே மாயமெலாம் நீங்கி அரன் மலரடிக்கீழ் இருப்பன் மாறுத சிவாநுபவம் மருவிக்கொண்டே இருப்பான்" என்பதை அறிக.

அணிமா முதலிய எண்பெருஞ்சித்திகளே வீடுபேறு என்று சொல்லலாகாது. எங்குமாய் எல்லாமாய் இன்ப மாய் அன்பாய் உணர்வாய் ஒழிவற்றும் அசைவற்றும் இருப்பதே பேரின்ப வாழ்வு. இவ் வாழ்வை விளக்கியும் அநுபவிக்கச் செய்தும் வந்த சித்த பரம்பரையின் மெய்ஞ் ஞானச் செல்வமே இந்நாட்டில், பலவேறு கொள்கை களாகி அவரவர் அறிவின் நிலைக்குத் தகத்தோன்றின. சைவ சித்தாந்தமும் தமிழகத்திலே இந் நெறியின் அடிப் படையைக் கொண்டு தோன்றிச் செம்மையுற்ற செந்நெறி யாகும்.

ஆகவே, இத்தகைய சீரிய மெய்ந்நெறியைத் தம் இளமை முதல், தம் பெற்ருேர் வழியாயும் தமக்குத் தொடர்புள்ள கற்ருேர் மற்ருேர் வழியாயும் உணர்ந்து மிக்க புலமையும் அதற்குத் தக்க அநுபவம் செய்பாகம் கைபாகம் முதலிய பிற நலங்களும் வாய்க்கப்பெற்று விளங்கும் பேரறிஞர் திருவாளர். வி. பலராமய்யா அவர் களை உலகம் மறவாது உண்மைப் புகழால் போற்றி வாழ்த்தி வாழும் என்பது நம் கருத்து. இக் காலத்திற் 'பொருள்சேர் புகழ்' இவர்களையும் இவரன்ஞேர்களையும் சாரும் என்பது திண்ணம்.

பலராமய்யா என்னும் பண்பாளன் வாழ்க
குலராமமூர்த்தியைப்போற் கொற்றம்—நவராகம்
செல்வ மிருநான்கும் சிறப்பொடுற்று வாழ்கசீர்
பல்வகையும் எய்தும் பபன்.

சிவம்
12—2—'69.

முகவுரை

எனக்கு அப்போது வயது 12. உடலில் நீரேற்றம். கண்களின் கருவிழி காண்பதற்கில்லை. மருந்துகள் பிணியை மாற்ற வழியில்லை. பெற்றோர் கதறும் நாள் மிக நெருக்கம். யாரோ ஒரு சாது. உடலிலே காவி உடை அழகிலே மன்மதன். முகத்தில் ஒளி வீசியது. என் ஊரில் ஓர் அரசமரம். அதன் நிழலில் அப்பெரியார் அமர்ந் திருந்தார். பேசுவதில்லை. ஊர் மக்கள் அவரைச் சுற்றிக் கூடினர். அவர்களுள் என் தந்தையும் ஒருவர் ஆவார். சாதுக்கள் கூட்டத்தை விரும்புபவர். தன் வீட்டுக்கு அப் பெரியாரை அழைத்து வந்தார். "பையன் உடம்புக்கு என்ன" என்று அப்பெரியார் விசாரிக்க மகோதர வியாதி என்றார்—மனக்குமுறலுடன் என் தந்தை. ஒரு துண்டுத் தாளில் சில கடை மருந்துப் பொருட்களை அப் பெரியார் எழுதினர். அவைகள் சூரணமாக வடிக்கப்பட்டன. 3 நாட்கள் எனக்கு அது கொடுக்கப்பட்டது. "விருந்தும் மருந்தும் மூன்று நாள்" என்று பெரியோர்கள் சொல்வது பொய்யாகுமா! பிணி அகன்றது. பெரியோரும் நான் காம் நாள் சொல்லாமல் மறைந்தார். இச் சம்பவம் என் உள்ளத்திலே என்றும் ஆழ்ந்து கிடந்தது.

என் தாய் குழந்தைகள் மருத்துவம் செய்வார்கள். எனக்கும் அதில் ஒருபங்கு அனுபவம் உண்டு. வேண்டிய மூலிகைகள் தெரிந்த அளவுக்கு நானே கொண்டு வருவ துண்டு. என் வயது பெருகப் பெருக மருத்துவத்தில் சிறுகச் சிறுக ஊக்கம் வளர்ந்தது. படிப்பிலே பள்ளி மாணவர்களில் எனக்குக் கடைசியிடம். இந்நூலுக்கு சிறப்புறை வழங்கியுள்ள பெரியார் என் தமிழாசிரியர். என்னைப் பள்ளியிலிருந்து கரையேற்றியவர்.

பள்ளி மாணவனிலிருந்து கல்லூரி மாணவனானேன், மருத்துவப் புத்தகங்களை அவ்வப்போது படிப்பேன். மருத்துவர்களை அணுகிப் பலவற்றிற்கு விளக்கம் கேட்

பேன். இப்படிப் பல ஆண்டுகள் சென்றன. பிறகு நானே சில மருத்துவர்களைக் கொண்டு சித்த மருந்துகளைச் சித்தம் செய்யலானேன். அவைகளை என் வீட்டினருக்கே அளித்துப் பயன் கண்டேன். அதன் இன்பச்சுவை அளவு மீறியது.

சித்தர்கள் நூல்களை இரவும் பகலும் ஓய்வு நாட்களில் படிக்கலானேன். அவற்றில் ரசவாதம், யோகம், ஞானம் முதலியவை என்னைக் கவர்ந்தன. 1946ஆம் ஆண்டு நீதி பதியானேன். 1950ஆம் ஆண்டு 2 மாத ஓய்வில் சென்னை யில் வாடகை வீட்டில் குடியிருந்தேன். பக்கத்து வீட்டில் இரவும் பகலும் புகை கிளம்பிய வண்ணமாக யிருந்தது. அங்குக் குடியிருந்த ஒருவரே. அவரின் வயது 60. அவர் சித்த மருத்துவரென அறிந்தேன். என் ஓய்வுக்கும் அருகி லிருந்த சித்த மருத்துவருக்கும் பொருத்தம் கேட்க வேண்டுமா? அவரிடம்சென்றேன். வணக்கம் செய்தேன். நான் ஒரு குற்ற இயல் நீதிபதி யென்றேன். அமருங்கள் என்றார்.

மருத்துவ நூல்கள் ரசவாதத்தைப்பற்றி சொல்கின் றனவே. "உண்மையாக அப்படி ஒன்று உண்டா?" என்றேன். ஏன் சந்தேக மென்றார். "சித்தர்கள் மருந்தின் குணத்தைப் புகழ்கிறீர்களே! அப்படியிருக்க சித்தர் நூல்களின் பகுதியிலுள்ள ரசவாதத்தை ஏன் சந்தேகிக்க வேண்டுமென்றார்." தங்கமாக்குகிறேனென்று எத்த னையோ போலிகள் ஏமாற்றி மக்களிடம் பணம் பறிக்கி றார்களே! இரசவாதம் உண்மையாயின் ஏன் அதைச் செய்துகாட்டி மக்களை அவ் விஞ்ஞானத்தில் நம்பிக்கை யூட்டக்கூடாதென்று கொஞ்சம் கடினமாகப் பேச ஆரம் பித்தேன். அதற்கவர் "உங்களுக்கு அநுபவம் போதாது. ரசவாதம் என்பதற்கு உயிர் கொல்லியென்று மற்றொரு பெயர்". அதைச் செய்துகாட்டியவனை மறுநாளே மக்கள் மேலுலகம் அடையச் செய்வரென்றார்.

அவர் சொல்லியது எனக்கு வறட்டு வேதாந்தமாகத் தோன்றியது. அவர் அதை அறிந்துகொண்டார். அப்படி

அந்த நாள் சென்றது. மறுநாள் காலை 8 மணி. நான் வாசலில் நின்றுகொண்டிருந்தேன். அழைத்தார். உங்களிடத்தில் பாதரசம் இருக்கிறதா வென்றார். உடனே ஒரு தோலா பாதரசத்தைக் கொண்டு போனேன். தங்கம் உருக்கும் சிறு குகையில் அதைவிடச் செய்தார். கரியடுப்பில் அதை யேற்றிச் சூடு செய்தார். உடனே உள்ளே சென்று தன் வலக்கை சிடிகையில் ஏதோ ஒரு பொடி கொண்டு வந்தார். குகையினுள் போட்டார். "சுய்" என்ற ஓசை. எடுத்துக் கீழே தட்டுங்களென்றார். தட்டினேன். தங்கக் கட்டி!

இதேதோ மாயசால வித்தையென்றேன். அவருக்குக் கோபம் வந்ததாக இல்லை. புன்னகை புரிந்தார். என்னிடம் ஒரு குன்றி எடை அந்த பற்பத்தைக் கொடுத்தார். நீரே வேண்டிய சமயம் செய்து பாருமென்றார். அப்படியே அதை 20 நாட்கள் வைத்திருந்தேன். ஏன்? அப்பெரியார் ஊருக்குப் போகவேண்டுமென்று, பயம். அவர் மந்திரம் செபித்துவிட்டா லென்ன செய்வதென்று. அவரும் சென்னையை விட்டுச் சென்றார். பாதரசத்தை அடுப்பிலேற்றினேன். பற்பத்தைக் குகையிலிட்டேன். உடனே தங்கக்கட்டி. ஆசாரியிடம் கொண்டு போனேன். 30 காரட் தங்கமென்றார். அன்றே எனக்குத் தங்கத்தின்மேலுள்ள ஆசை மறைந்தது. அது ஏனோ; எனக்குத் தெரியாது. அப்பெரியார் இன்றும் உயிருடனுள்ளார். ஆனால் அவரை அந்த உயிர்கொல்லி வித்தையைக் கற்றுத் தரும்படி கேட்டதில்லை. கேட்டால் கிடைக்கும்: ஆனால் விருப்பமில்லையே!

இந் நிகழ்ச்சி முக்கியமானது அன்று. இதனால் நான் அடைந்த மாறுபாடே சிறந்தது. சித்தர்களுடைய மொழிகள், மெய்ப்பொருள்களென நம்பினேன். நரை, திரை, மூப்பு, மாறி என்றும் இளமையோடு இருக்கலாம்; மரணமிலாப் பெருவாழ்வு வாழலாமென்னும் சித்தர் மொழியில் என் மனம் இரவு பகலாய் ஒன்றியது. சாதுக்கள் பலரைத் தரிசிக்க வாய்ப்பு உண்டாயிற்று.

அவர்களுள் சிலர் சித்து புருஷர்கள். சிலர் உடலைப் பிண மாக விட்டனர். அதில் ஒருவர் முன்கூட்டியே சொல்லி விட்டுக் கரூரில் நடுத்தெருவில் கிடந்து சவமாகக் காணப் பட்டார். அவருடன் சில மாதங்கள் பழகினேன். அவ ருடைய சித்துக்கள், சாலவித்தைகள் போன்றன அல்ல. அவைகளைச் சொல்ல ஏடுகள் போதா. அது இருக்கட்டும். நால்வர், 63 நாயன்மார்கள், ஆண்டாள், இராமலிங்க வள்ளல் முதலிய அருட் பெரியார்கள் மரணமிலாப் பெரு வாழ்வு அடைந்த மார்க்கம் என்னே என்று அறிய ஆர்வம் மிகுந்தது.

மருந்து, ரசவாதம் முதலியவற்றின் உண்மையை யறிந்தபின், சித்தர்கள் சத்தியம் செய்து கூறும் மரண மிலாப் பெருவாழ்வின் நிலையைக்காண என் உள்ளம் மிக விழைகிறது. இவ்வாழ்வு முற்றிலும் உண்மையென்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை யென்பது தெரிந்தது. பல நூல்களை ஆராய்ச்சி செய்தேன். ஒரு சாது தத்துவ மசியின் பொருளைத் தொட்டுக் காட்டினார். உண்மை விளங்கிற்று. ஆயினும் அனுபவத்திற்கு அது கிட்டவில்லை. ஆனால் பித்துலகில் இத்தனைக்காலம் வாழ்ந்தேனே எனும் அறிவு கிட்டிற்று. மனிதப் பிறவியின் பயனைத் தருவது மரண மிலாப் பெருவாழ்வேயென்பதை மக்களெல்லாம் அறிந்து, அதைப் பெறுவதற்கு வகுத்த வழிகளை உணர் தல் வேண்டும். இது சித்தர் கொள்கை. அச்சித்தர்களின் நெறியிலேயே இந்நூலை அமைக்க முயன்றேன் அம் முயற்சி உருவாகியது. இந்நூலில் காணும் குறைகள் எல்லாம் என்னைப்போன்ற மக்களும் அறியவேண்டு மென்ற அவாவின் விளைவுதான் இந்நூல். இதனால், ஒரு வாறு சித்தர் மாண்பு விளங்கும் என்பது என் துணிவு.

குறிப்பு: மருத்துவம் அறியாதவர்களும், தங்களுக்கு அவ்வப்போது உண்டாகும் சிறு பிணிகளை நீக்கிக்கொள் ளும் வகையில் இச் சிறு புத்தகத்தில் எளிய முறைகளாக அமைக்கப்பட்டுள்ளன. பல முறைகள் ஆசிரியர் அனுப வித்து பலன் கண்டவை.

ஆசிரியர்

சித்தர் கைகண்ட மருந்து

பொருளடக்கம்

சித்தர் கைகண்ட மருந்து

சித்தர் கைகண்ட மருந்து

தலை

தலை என்னும் உறுப்பைப் பற்றி "சித்தர் மெய்ப் பொருள்" என்னும் நூலில் நன்கு விளங்கும்படி வெகு விரிவாய் சொல்லியுள்ளோம். "தலையிலிருக்கிறது மூலம்" தன்னையறிய வேண்டின் தலைவனையறிய வேண்டுமென்பர் பெரியோர். அந்த தலைவன் தலையில்தானுள்ளார். இந்த தலையை வெகு சாக்கிரதையாகப் பாதுகாக்க வேண்டும். அதற்குப் பழுது நேர்ந்தால் உயிர் போய்விடும். நம் உடலின் ஆரோக்கியத்திற்கு தலை மிக்க பொருப்புள்ளதா யிருக்கிறது. பலவித வியாதிகளுக்கு தலை உச்சியில் அக்காலத்திய மருத்துவர்கள் மருத்துவம் செய்வதுண்டு. தலையில்லா முண்டமென்றும் அவன் தலையில் ஒன்று மில்லையென்றும் சொல்வதை நாம் கேட்டதுண்டு. நம் தலையில்தான் நம்மை இயக்கும் அதிகாரியுள்ளார். கால் கைகள் துண்டு துண்டாய் தெரித்துவிட்டாலும் உயிர் போகாது. ஆனல் கபாலத்தில் சிறிய பழுது நேர்ந்தாலும் உயிர் போய்விடும். அறுவை சிகிச்சையில் தேர்ந்த மேதாவிகள்கூட இதற்கு ஒன்றும் செய்ய முடியாது. திருநெல்வேலி மாவட்ட மக்கள் இறந்து விட்டானென்பதற்கு மண்டையைப் போட்டுவிட்டா னென்பர். மண்டையில்தான் உயிர் உள்ளதென்பதற்கு இது ஒரு சான்று.

தலை கிறுகிறுப்பு

தலைச் சுற்றல் என்று சிலர் சொல்வர். ஆங்கில மருத்துவர்கள் இதற்கும் "பிளட் பிரெஷர்" (Blood pressure) என்று சொல்வர். பித்தம் அதிகரித்தால் உஷ்ணம் அதிகரிக்கும். உஷ்ணம் அதிகரித்தால் இரத்

தம் கொதிப்பு உண்டாகும். கொதிப்பினால் உடலில் ரத்தம் வேகமாக ஓடும். அதனால் தலையில் இரத்தம் ஏறி கிறுகிறுப்பு தோன்றும். இதற்கு ஆங்கில மருத்துவர்கள் பிரதி தினமும் மாத்திரையை விழுங்கச் செய்வர். அதனால் ஓயாது மருந்து தின்னும் பழக்கம் உண்டாகிவிடும். பித்தம் அதிகமாகும்காலத்தில் வாய் கசப்பு, வாய் குமட்டல், வாந்தி, மயக்கம், காமாலை முதலியன உண்டாகும்.

இதற்கு மருந்து

"வாந்தியாகுது பாட்டி" யென்றவுடன் "இஞ்சி தட்டி சாப்பிடப்பா" என்பர் நம்மை வளர்த்த பாட்டி.

இஞ்சிச் சாறெடுத்து தேன் அளவுடன் கூட்டி காலையில் வெறும் வயிற்றில் பிரதி தினமும் 48 நாட்களுக்கு சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். ஷை சாறுடன் எலுமிச்சம்பழ ரசத்தையும் கூட்டிக்கொள்ளலாம். ஒரு பலம் சீரகத்தை ஒரு லிட்டர் நல்லெண்ணெயிலிட்டு சீரகம் கருப்பு நிறமாகும்வரையில் காய்ச்சி இறக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். இந்த எண்ணெயை தலைக்குத் தேய்த்து வெந்நீரில் குளிக்கவும். எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்ட அன்று மோர் உபயோகிக்கக்கூடாது. மற்ற நாட்களில் மோர் வேண்டிய அளவு உபயோகித்தல் நலம். இதனால் பித்தம் சாந்தியாகும். காய்ச்சி சாப்பிடும் வெந்நீரில்கூட ஒரு சிட்டிகை சீரகத்தை போட்டு நன்றாக கொதி வந்தபின் அந்த நீரை உணவு சாப்பிடும்போதும் மற்ற நேரங்களிலும் சாப்பிடுதல் நல்லது.

மற்றொரு முறை

அகத்தை சீர்படுத்தக்கூடியது சீரகம் (சீர் + அகம்). கிடைத்தால் வெள்ளைத் தாமரைப் பூ; இல்லையேல் சிவப்பு தாமரைப் பூ பச்சையாக கிடைத்தால் நல்லது. இல்லாவிடில் ஷை இதழ்களை நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ளவும். அதைத் துணுக்குகளாக்கிக் கொள்ளவும். இதில் ஒரு தேக்கரண்டியளவும் சீரகம் அல்லது கடையில் விற்

கும் சதகுப்பை இரண்டு சிடிகைகளும் சேர்த்து பாத்திரத்திலிட்டு இரண்டு கோப்பைகள் தண்ணீர் ஊற்றி பனே வெல்லம் அளவுடன் கூட்டிக் காய்ச்சி ஒரு கோப்பையாக வற்ற வைத்து வடித்து 2, 3 மாதங்கள் சாப்பிட ரத்தக் கொதிப்ப, தலை சுற்றல் முதலியன குடிவிட்டேகும்.

மற்ருெரு முறை (ஏலாதி சூர்ணம்)

ஏலரிசி	பங்கு	1
தோல் நீக்கிய சுக்கு	,,	2
திப்பிலி	,,	3
அதிமதுரம்	,,	4

இதற்கு மொத்த எடைக்கு சமன் நாட்டு சர்க்கரை சேர்த்து கலக்கி வைத்துக்கொண்டு காலை மாலை ஒரு தேக்கரண்டி வாயிலிட்டு வெந்நீர் சாப்பிடவும்.

தீரும் வியாதிகள்: பித்தம், கிறு கிறுப்பு, வாய்க்கசப்பு முதலியன ஒரு மாதத்தில் குணமாகும்.

வைத்தியர்கள் செய்யக்கூடிய முறை

காலை மாலை சிங்கி பற்பம் திரிகடி அளவு—நெய்யில் கொடுக்கவும். இரவு படுக்கும் சமயம் திரிபலா ஒரு தேக்கரண்டி வெந்நீரில் கொடுக்க 48 நாட்களில் ரத்தக் கொதிப்பு குணமாகும்.

பைத்தியம் (Insanity) பித்தம் அதிகரித்தால் பைத்தியம்.

இதற்கு மருந்து

பேய் பீர்க்கன் விதைகள் 20 எடுத்து பழைய சாதத் தண்ணீரில் ஊறவைத்து மேல்தோலை நீக்கிவிட்டு அதே நீரையே விட்டரைத்து ஒரு கோப்பை பழைய சாத நீரிலேயே கலக்கி உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். வாந்தியும் பேதியுமாகும். பயப்படவேண்டாம். மறுநாளே பாதி அளவு பைத்தியம் குணப்பட்டுவிடும். எலுமிச்சம் பழ ரசந்தை உச்சித் தலையில் தேய்த்து பச்சைத் தண்ணீர் 10 குடங்கள் தலையில் 15 நாட்களுக்கு ஊற்றவும்.

15 நாட்கள் கழித்து மறுபடியும் ஒரு முறை பேய் பீர்க்கன் விதைகளை முன் முறைப்படி கொடுக்க பூரண குணம் காணலாம். பேய் பீர்க்கு கிடைக்காதவர்கள் வீட்டு பீர்க்கன் விதைகளைக் கொடுக்கலாம். ஆனால் குணம் தாமதமாகும்.

மற்றொன்று: குளத்து ஆமை ஓட்டிற்கு நிலவாகை இலையை அரைத்து கவசம் செய்து 50 விரட்டியில் புடமிட பற்பம். இந்த பற்பத்தில் 5 குன்றியளவு நெய்யில் கொடுத்து தலையில் எலுமிச்சம் பழரசம் தேய்த்து பச்சைத் தண்ணீர் அதிகாலையில் 10 குடங்கள் ஊற்றிவர 20 நாட்களில் குணமாகும்.

ஒற்றைத் தலைவலி

வெற்றிலை, நல்வேளை இலை, அறுகம்புல்—இம் மூன்றையும் ஒரு கைப்பிடியளவு எடுத்து சேர்த்துக் கசக்கி பிழிந்த சாற்றை எந்தப் பக்கம் தலைவலியுள்ளதோ அதற்கு எதிர்ப்பக்கம் காதில் விடவும். இப்படி 3 நாட்கள் செய்ய ஒற்றைத் தலைவலி குணமாகும்.

மற்றொன்று: நல்வேளை இலையும் கொஞ்சம் உப்பும் சேர்த்து கசக்கிப் பிழிந்து மேற்சொன்னது போலவே எதிர்ப்பக்கம் காதில் விட தலைவலி குணமாகும்.

மற்றொன்று: ஆரஞ்சுப் பழத் தோலை அழுத்தினால் ஓர்வித சாறு கசியும். ஓர் இரகினல் அதை எடுத்து இரண்டு காதுகளுக்குள்ளும் தடவிவிடின் மறு நிமிடத்திலிருந்தே வலி குறைய ஆரம்பித்து பூரண குணமாகிவிடும். சில நாட்கள் தொடர்ந்து செய்வது நலம்.

தலைமுடி உதிருவதற்கு

மருதாணி இலைகளைப் பறித்து பசும்பால் தெளித்து இடித்து பிழிந்த சார் ஒரு லிட்டர், தேங்காய் எண்ணெய் ஒரு லிட்டர் சேர்த்து நெய் காய்ச்சும் பதத்தில் காய்ச்சி

இறக்குவதற்கு முன் நாட்டு மருந்துக் கடையில் விற்கும் கிச்சிலிக் கிழங்கு 10 கிராம், அதிமதுரம் 10 கிராம் பொடி செய்து போட்டு இறக்கி ஆறிய பிறகு வடித்து புட்டியில் அடைக்கவும். இதைப் பிரதி தினமும் தலையில் தடவிவர முடி உதிரல் நின்றுவிடும். ஆண்களும் பெண்களும் உபயோகிக்கலாம். தலைமுடிவளர தைலம் என்ற தலைப்பில் உள்ள தைலம் தடவ நல்ல பயனைத்தரும்.

தலையில் முடி உதிர்ந்து சொட்டையாதலுக்கு

வெள்ளைப் பூண்டுப் பற்களைத் தேனில் உரைத்து சொட்டைகளில் 10, 20 நாட்கள் தேய்த்துவர முடிவளரும் 10 நிமிடங்கள் விடாது விரலினல் லேசாக தேய்ப்பது நல்லது.

மற்ரென்று

வெட்டிய வெங்காயத்தை சொட்டையில் சார் இறங்கும்படி 10 நாட்கள் தேய்க்க முடிவளரும்.

மற்ரென்று

நேர்வாளக் கொட்டைக் குள்ளிருக்கும் பருப்பை எடுத்து தண்ணீரில் உரைத்து சொட்டையில தடவ 7 நாட்களில் ஆச்சரியமாக முடிவளரும். குழந்தைகளுக்கு தடவும்போது குழந்தைகள் அதை தொட்டு வாயில் வைக்காமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். ஏனெனில் அது கடினமாய் பேதியாகும். நேர்வாளம் நாட்டு மருந்து கடையில் 10 பைசாவுக்கு வாங்கினல் போதும்.

மற்ரென்று

தலையில் பொடுகுக்கு

இது பலருக்கு வருவது உண்டு. மண்டையில் சொரி போலிருக்கும். சொரிந்தால் வெள்ளை வெள்ளையாய் பக்குகள் வரும். முடிகளின்பேரில் கூடத் தெரியும். இது எந்த வித தைலத்துக்கும் போகாது.

இதற்கு மருந்து

பொடுதலை என்னும் ஒரு மூலிகை உள்ளது. பொடுதலை என்னும் பெயரே அதன் குணத்தைக் குறிக்கும். இதைக் கொண்டு வந்து அலம்பி பசும்பால் வேண்டிய அளவு விட்டு இடித்து சாறு பிழிந்து அந்த சாறு ஒரு லிட்டர், தேங்காய் எண்ணெய் ஒரு லிட்டர் கலந்து சிறு நெருப்பில் காய்ச்சி தைலபதத்தில் இறக்கும் சமயம் நாட்டு மருந்துக்கடையில் கிடைக்கும் கிச்சிலிக்கிழங்கு 20 கிராம் வாங்கி பொடித்து, அந்தப் பொடியை எண்ணெயிலிட்டு இறக்கி பச்சைக் கற்பூரம் 2 கிராம் நுணிக்கி அதில் தூவி விடவும். இந்த எண்ணெயைத் தாராளமாய் தலையில் பிரதிதினமும் தலை சீவ உபயோகித்து வந்தால் வெகு விரைவில் பொடுகு நீங்கிவிடும்.

மற்றொன்று

ஷை தைல முறையில் குறிப்பிட்ட தேங்காய் எண்ணெய்க்கு பதில் நல்லெண்ணெய் சேர்த்துக்காய்ச்சி வாரம் இருமுறை தலை குளிக்கச் செய்யவும். இதுவும் நல்லது. அதே பொடுதலையை பச்சையாய் எடுத்து நெய்யில் வறுத்த சீரகத்தை சேர்த்து அரைத்து கல்கத்தை தலையில் தேய்த்து 1 மணி நேரம் இருக்கச்செய்து குளிக்கவும். பொடுகு குணமாகும்.

மற்றொருமுறை

குமட்டிக் காயினுள்ளிருக்கும் சதையை எடுத்து தலையில் தேய்த்து குளித்துவர பொடுகு குணமாகும். ஆனால் வாயிலிருந்து குடல் வரையில் தாங்க முடியாத கசப்பு உண்டாகி விடும்.

நரை வராமல் தடுக்க

பஞ்ச கல்பம்

இந்தக் கல்பம் சித்தர்களால் புகழப்பட்டது. இதை உபயோகித்தால் முடி தும்பி போலாகும், கண்கள் ஒளி பெறும்; பகலில்கூட நட்சத்திரங்கள் காணலாமென்று புகழ்ந்துள்ளனர். இதை உபயோகித்து சரும வியாதிகளும்

குணப்பட்டதுண்டு. பீனசத்திற்கும் குணம் கண்ட துண்டு. மேக வியாதிகள் பல குணமாகுமென்று சித்தர்கள் சொல்கின்றனர். அனுபவத்திலும் அது உண்மை. இது உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவதன்று.

பஞ்சகல்பம் செய்முறை

நெல்லி வற்றல்	$1\frac{1}{2}$ பங்கு
வெள்ளை மிளகு	$1\frac{1}{4}$,,
கடுக்காய்	1 ,,
கஸ்தூரி மஞ்சள்	$\frac{3}{4}$,,
வேப்பன் வித்து	$\frac{1}{2}$,,

மேற்கண்ட சரக்குகளைத் தனித் தனியாய் பொடித்து சன்னமாய் சலித்து அதன் பிறகு அதனதன் அளவுப்படி கூட்டி புட்டியில் அடைக்கவும்.

உபயோகம்

வாரத்திற்கு இருமுறை ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து அரை சைனக்கோப்பைப் பசும்பால் விட்டுக் காய்ச்சி கொதி வந்ததும் எடுத்து இளஞ்சூட்டுடன் தலையில் தேய்த்துக் கொள்ளவும். சொரி சிரங்கு இருப்பவர்கள் சூர்ணத்தையும் பாலையுங்கூட்டி உடம்பெல்லாம் தேய்க்க லாம். இப்படிச் செய்வதனால் கண்களில் வரும் பிணிகள், மூக்கிலுண்டாகும் பீனசங்கள், காதில் அடைப்பு முதலிய வியாதிகள் நீங்கி உடல் வன்மைபெறும். நல்லெண்ணெய் தலையில் தேய்ப்பதனால் சிலருக்கு சரும ரோகங்கள் அதிக மாகக்கூடும். புரியாத சில வியாதிகள் தோன்றும். அப் படிப்பட்டவர்களுக்கு இந்த பஞ்சகல்பம் ஒரு வரப் பிரசாதம்.

தலைமுடி வளர தைலம்

வெந்தயம்	ஆழாக்கு	1
தேங்காய்		8
கடுக்காய் சூர்ணம்	பலம்	1
நெல்லிமுள்ளி சூர்ணம்		1
தானிக்காய் சூர்ணம்		1
கற்றாழை மடல்கள் (குமரி)		3

செய்முறை : வெந்தயத்தை குமரிச்சாற்றிலரைத்து தேங்காய் பாலில் கலக்கி கடுக்காய், நெல்லிமுள்ளி, தானிக்காய் சூரணங்களையும் கலக்கி பசும்பால் உழக்கு விட்டு ஒரே சாதி விறகால் எறித்து பதத்தில் இறக்கி கிச்சிலிக்கிழங்கு 2 பலம் பொடிசெய்து போட்டு இறக்கி ஒரு சிடிகை பச்சை கற்பூரம் சேர்த்து ஆறிய பிறகு வடி கட்டி வைக்கவும். தலையில் தடவி முடி சீவிவரவும். முடி வளரும். முடிஉதிர்வதும் குணமாகும்.

தலைகனம்

தலைகனத்தால் சுரம் வரும். விஷநீர் தலைக்கேறு வதால் இவ்வியாதி உண்டாகும். பல நாட்கள்வரைகூட இக்கனம் நீடிக்கும். தலைகனம் குறையும்வரை சுரம் குறையாது. உள்ளுக்கு சாப்பிடும் மருந்துகளினுல் இக் கனத்தை உடனடியாகக் குணப்படுத்த முடியாது.

இதற்கு மருந்து

மிளகு ஒன்றை எடுத்து அதன்மேலுள்ள தொலியை நீக்கி சந்தனக்கல்லில் தாய்ப்பால் 4,5, சொட்டுகள் விட்டு பாதி அளவுக்கு மிளகை தேய்த்து, வழித்து ஒரு சங்கில் விட்டு மற்றும் கொஞ்சம் பால்விட்டுக் கலக்கி கண்களில் 2, 3 சொட்டுகள்விட ஒரே மணி நேரத்தில் தலைகனம் குறையும். இது ஓர் ஆச்சர்யமான முறை. தலைகனத்து வரும் சுரங்களுக்கு இம்மருந்து ஓர் சஞ்சீவி. தலைகனம் குறைந்ததும் சுரமும் உடனடியாகக் குறைய ஆரம்பித்து விடும்.

கழுத்துப்பிடரி வலிக்கு

அமுக்கிராக்கிழங்கை பூநீர் ஜலத்தில் குழைத்து கொதிப்பித்து பற்று போடவும். பூநீர் கிடைக்காதவர்கள் சுண்ணும்பு தண்ணீரை உபயோகப்படுத்தலாம். ஆடா தோடை இலைகளை நறுக்கி தேங்காய்த் திருவல் கலந்து வதக்கி பிடரியில் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

கண்

கண்கள் மங்கினுல் உடல் மங்கிவிடும். "கண்ணும் காலும் சரியாயிருந்தால் போதும்" என்று பெரியோர்கள் சொல்வதுண்டு. கண்களைப் பாதுகாப்பதில் எல்லோரும் கருத்துச் செலுத்த வேண்டுமென்பதை யாரும் மறுக்க முடியாது.

முக்கியமாக இரவில் அதிகநேரம் படிப்பதனுல் கண்களின் ஒளி சீக்கிரத்தில் மங்கிப்போகும். உடலில் எந்த உறுப்புக்கு அளவுக்கு மிஞ்சிய வேலை தருகிரேமோ அந்த அளவுக்கு அவ்வுறுப்பு விரைவில் பழுதடையும்.

கண்களைப் பாதுகாக்கும் வழி

பிரதி தினமும் நாம் காலையில் பற்களைச் சுத்தப் படுத்துகிரேம். அப்படியே நாம் கண்களையும் சுத்தப் படுத்தவேண்டும். பச்சைத் தண்ணீரை கையிலேந்தி கண்களைத் திறந்துகொண்டு பளீர் பளீர் என 10, 20 தடவைகள் கண்களில் தண்ணீரினுல் அடித்தல் வேண்டும். மாலையிலும் இதேபோல் செய்து வருதல் வேண்டும். இப்படிச் செய்பவர்களுக்கு விருத்தாப்பிய காலத்திலும் கண் ஒளி மங்காது.

கண்ணுடியில் படும் சூரிய கிரணங்களின் பிரதி ஒளியோ, அல்லது பளபளப்பான வெள்ளை உலோகங்களின் பிரதி ஒளியோ, மோட்டார் வாகனங்களின் விளக்கு ஒளியோ கண்களில் படுவதால் கண்கள் அதிசீக்கிரத்தில் பழுதடையும். டீசல் புகை, கெரோசின் புகை முதலியனவும் கண்களில் படுதல் கூடாது. சினிமா கண்களின் சத்துரு. அறிவுடையோர் இதை குறிப்பாக கவனிக்கத் தக்கது.

கண்களுக்கு மை

இந்த மை பெண்களுடைய கண்களுக்கு ஓர் அழகு படுத்தும் பொருள்மாத்திரமல்ல. கண்களில் உண்டாகும் 96 வியாதிகளையும் வராமல் தடுக்கும் ஓர் அரு மருந்து

இந்த மையை ஆண்களும்கூட இரவு காலங்களில் தீட்டிக் கொள்ளுதல் நல்லது. ஆனால் ஒன்று மாத்திரம் கவனிக்க வேண்டும். கடைகளில் விற்கும் மைகளை வாங்கி கண்களில் தீட்டுவதால் கண்கள் வெகு விரைவில் பழுதடையும். நம்வீட்டிலேயே இந்த மையைத் தயார் செய்து கொள்வதே உத்தமம்.

மை தயார் செய்யும் முறை

கரிசலாங்கண்ணி செடிகளை இடித்து, சார் எடுத்துக் கொள்ளவும். ஒருசாண் அகலம் ஒரு சாண் நீளமாயுள்ள துணி துண்டுகள் நான்கு எடுத்துக்கொண்டு கரிசலாங் கண்ணி சாற்றில் முக்கி நிழலில் உலர்த்தவும். உலர்ந்த பிறகு மறுபடியும் ஷை சாற்றில் முக்கி உலர்த்தவும். மறு படியும் திருப்பி திருப்பி ஏழு முறைகள் மொத்தத்தில் செய்யவும். ஓர் அகலமான மண்சட்டி புதியதாய் வாங்கி சோற்றுக்கற்றாழையின் சோற்றை அதனுள் தேய்த்து உலரவைக்கவும். மறுபடியும் ஷைசோற்றை தேய்த்து உலர்த்தவும். இப்படி 5 முறைகள் செய்யவும். பிறகு சோற்றுக்கற்றாழை தேய்த்து உலர்த்திய மண் சட்டியை கவிழ்த்து கற்கள்மேல் பொருந்தும்படி அகல்மேல் மூடி விடவும். காற்றுடாத இடத்தில் வைக்கவும். இரவில் திரிகளை ஏற்றிவிடவும். காலையில் பார்த்தால் மேல் பாத்திரத்தில் கரி பிடித்திருக்கும். அதை பக்குவமாகச் சுரண்டி எடுத்து வெள்ளி அல்லது தாம்பிரடப்பியிலிட்டு கொஞ்சம் விளக்கெண்ணெய் விட்டு மெழுகுபோல் குழப்பி வைக்கவும். இது அருமையான கண் மை.

அந்தி மாலைக்கண்

சிலருக்கு மாலை நெருங்க நெருங்க பார்வை மங்கலாகி கண்கள் தெரியாது. இதற்கு நீலி அல்லது வண்ணான் அவுரி என்னும் மூலிகையின் (Indigo) இலைகளை அரைத் துக் காலையில் ஒரு பொழுது நெல்லிக்காய் அளவு உள்

ளுக்குக் கொடுத்து பால் சாப்பிடச் செய்யவும். இவ்விதம் 3 நாட்களுக்குக் கொடுக்க மாலைக்கண் குணமாகும்.

பத்தியம்

மருந்து சாப்பிடுங்காலத்தில் உப்பு சாப்பிடக் கூடாது. பால் சாதம் சர்க்கரையுடன், அல்லது உப்பில்லாத மோர் சாதம் சாப்பிடவேண்டும். அதன்பின் மூன்று நாட்களுக்கு உப்பை வறுத்து கூட்டிக்கொள்ளவும். ஆனால் புளி கூடாது

மற்றொரு முறை

ஆண்களுக்கு பெட்டைக் கோழியின் பித்தை வாழைப்பழத்தில் வைத்து ஒரு நாள் கொடுக்கவும்.

பெண்களுக்கு சேவல் கோழியின் பித்தை வாழைப் பழத்தில் வைத்து ஒரு நாளைக்குக் கொடுக்கவும்.

பத்தியம்

மருந்து சாப்பிட்ட அன்று உப்பில்லாப் பத்தியம். பால் சாதம் சர்க்கரை கூட்டி சாப்பிடலாம். உப்பில்லாமல் தயிர், மோர்சாதம் சாப்பிடலாம்-

மற்றொரு முறை

புளிச்சக்கீரை ஒருகைப்பிடி எடுத்து மிளகாய் இரண்டொன்று போட்டு வேகவைத்துக் கடைந்து சாதத்துடன் கலந்து ஒரு தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் கூட்டி மூன்று நாட்களுக்கு ஒருவேளை வீதம் காலை மாலை சாப்பிடவும். மாலைக்கண் குணமாகும். இது பலருக்கு கொடுத்து கைகண்டது.

பத்தியம்

மருந்து சாப்பிட்ட அன்று உப்பு உபயோகிக்கக் கூடாது.

கண் நோய்

இது சாதாரணமாய் சிறுவர்களுக்கு வருவதுண்டு. பெரியவர்களையும் தாக்குவதுண்டு. இந்த நோய் வருமுன்

கண்கள் கரகரவென்று மணல் கண்ணில் கொட்டியது போல் அரிக்கும். கண்கள் சிவப்பு நிறமடையும். இரவில் படுத்து எழுந்திருக்கும்போது கண்களில் ஊளைக் கட்டி, கண்களைத் திறக்க முடியாமல் ரப்பைகள் ஒட்டிக் கொள்ளும்.

இதற்கு மருந்து

நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும் படிகாரம் 50 கிராம் வாங்கி தூள் செய்து புது மண்பாண்டத்திலிட்டு சூடு செய்து வெண்மையாகப் பூர்க்கும் வரையில் வைத்து பிறகு எடுத்து தூள் செய்து அரை லிட்டர் தண்ணீரில் கலக்கி வடிகட்டி புட்டியில் அடைக்கவும். கண்களில் இந்தப் படிகார நீரை 4, 5 துளிகள் காலை மாலை இரு வேளைகள் கண்களில்விட 3நாட்களில் கண்நோய்நீங்கும். உடனடியாக உபயோகிக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டால் பொறிக்காமலேயே படிகாரத்தை அப்படியே தண்ணீரில் கலக்கி வடிகட்டி உபயோகப்படுத்தலாம். கண்களில் அடி, குத்து, கண்களில் சீழ், ரத்தம் வருதல் முதலியவைகளுக்கு இந்தப் படிகார நீர் மிக்க பயனளிக்கும்.

படிகாரத்தை பொரிக்காமலேயே தண்ணீரில் கல் கண்களில் ஊற்றி ஷெ வியாதிகள் குணமடைந்தது ஆசிரியர் அனுபவம்.

கண் படலத்துக்கு (Cataraet)

இந்த கண்படலம் ஆரம்பித்ததும் கண்களின் ஒளி மங்கும். சாதாரணமாய் இவ்வியாதி 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு வருவதுண்டு. ஆனால் இக்காலத்தில் சிறுவர்களுக்கும்கூட இந்நோய் தாக்கப்படுகிறது. காரணம், அவர்கள் தாய் தந்தையர்கள் உட்கொண்ட ஆன்டிபையோடிக்ஸ் (Antibiotics) என்னும் விஷ மருந்துகளும் பெனிஸிலின் முதலிய விஷ ஊசிகள் போட்டுக் கொண்டதின் பலன்தான். குழந்தைகளுக்கும்கூட ஷெ

மருந்துகள் கொடுக்கப்பட்டு பலகுழந்தைகள் உயிருள்ள பிணங்களாகி விடுகின்றனர்.

இதற்கு மருந்து

நேத்திரமூலித் தைலம்

இந்த தைலம் மிகவும் உயர்ந்தது. நேத்திர மூலி என்பது தரையில் படரும் ஒரு திவ்ய மூலிகை. இதற்கு 'நாலிலைக்குருத்து' என்றும் சொல்வர். இதன் பூ நல்ல பாம்பு படம் வளைந்து இருப்பது போலிருக்கும். பூவின் நிறம் வெண்மை. இலைகள் சுரசுரப்பாயிருக்கும். ஒடித்தால் ஒடியும். மென்றால் குழகுழப்பாயிருக்கும். ஒவ்வொரு கணுவுக்கும் நான்கு இலைகளிருக்கும். நம் தோட்டங்களில் பயிர் செய்யக்கூடியது.

இம்மூலிகையின் இலைகளைப் பறித்து தண்ணீரில் அலம்பி துணியால் ஈரத்தை எடுத்துவிட்டு சன்னமாய் நறுக்கிக் கொண்டு ஒரு கண்ணாடித் தட்டு அல்லது பீங்கான் தட்டிலிட்டு மூலிகை முங்கும் அளவுக்கு சுத்தமான நல்லெண்ணெயை ஊற்றி வெயிலில் ஒரு வாரம் அல்லது பத்து நாட்கள் வைக்கவும். இதற்கு சூரியபுடமென்பர்.

வறண்ட நாட்களில் மூலிகை எடுத்து செய்தால் எண்ணெய் ஒருவித சாக்லெட் கலரில் இருக்கும். மற்ற நாட்களில் பச்சை நிறமாயிருக்கும். சூரியபுடம் நிறத்தில் மாறும். அதைப் பிறகு வடிகட்டி புட்டியில் அடைக்கவும்.

கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் தட்டுக்குப் பதிலாக வேறு உலோகங்கள் கலப்பில்லாத சுத்தமான செப்புத தட்டில் மேற்படி பாகம் செய்வதே சிறந்த முறை. அப்படிச் செய்யும் எண்ணெய் கண்கள் படலத்தையும் (Cataract) நீக்கும்.

இந்த மூலிகை வளர்க்க விருப்பமுள்ளோர் என்னிடம் வந்து இலவசமாக பெற்றுச் செல்லலாம்.

உபயோகம்

இந்த எண்ணெயைக் கண்கள் ஒவ்வொன்றிலும், 2, 3 சொட்டுகள் காலை மாலை இரு வேளைகள் போட்டுவர கண் படலம் குணமாகும். கண்ணில் உண்டாகும் 96 வியாதிகளும் குணமாகுமென்று பெரியோர்கள் சொல்கின்றனர். நான் இதை மாதத்திற் கொருமுறை உபயோகித்தும், நண்பர்களுக்குக் கொடுப்பதும் அல்லாமல், என் மேற்பார்வையிலிருக்கும் பதினுன்கு சித்த வைத்தியசாலைகளிலும் உபயோகித்துக் குணம் கண்டதுண்டு. கண்படலம் வந்த பிறகுதான் போடவேண்டுமென்பதில்லை. எல லா வயதினரும் உபயோகிக்கக் கூடியது. கண்படலம் வராமல் தடுக்கும்.

அதுவுமின்றி மூக்கில் பீனசம் உடையவர்களுக்கும் கண்ணிலும் மூக்கிலும் பிரதி தினமும் ஷை தைலத்தைப் போட்டுவர மிக்க குணத்தைத் தரும்.

கண்களில் குத்தல், சீழ் முதலியவைகளுக்கு

இவ்வியாதி வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு வரக்கூடிய பிணிகளில் ஒன்று. வலியைக் குறைக்க முடியாவிடில் ஆங்கில முறையைக் கையாளும் மருத்துவர்கள் கண்ணையே துளைத்து எடுத்து விடுவார்கள். இதற்குக் கீழ்க் கண்ட மருந்தை உபயோகித்துப் பயனடையலாம்.

மருந்து

துருசு	கிராம்	2
பொரித்த படிகாரம்	,,	20

இரண்டையும் பொடி செய்து ஒரு லிட்டர் பன்னீரில் கலக்கி வடிகட்டி புட்டியில் அடைக்கவும். இதில் இரண்டு சொட்டுகள் வீதம் கண்களில் காலை மாலை விட்டால் 3 நாட்களில் புண்கள் ஆறி குத்தல் நின்றுவிடும்.

கண்ணில் சதை வளர்ந்தால் :

பேரீச்சம்பழத்தினுள்ளிருக்கும் கொட்டையை பன்னீரில் இழைத்து கண்ணுக்கு மைபோல் போடவும். தாய்ப்பாலில் இழைத்துப் போடுவது உத்தமம்.

கண்ணில் பூ விழுந்தால்: மான் கொம்பும் பேரீச்சம் பழக்கொட்டையும் தாய்ப்பாலில் இழைத்து கண்ணுக்கு மை போலிடவும்,

மூக்கில் உண்டாகும் பிணிகள் : (பீனசம் முதலியன)

அநேகருக்கு மூக்கடைப்பு, மூக்கில் சதை வளர்தல், மூக்கில் துர்நாற்றமுடைய சளி முதலியன உண்டாவதுண்டு. இதனுல் உடல் பலவீனமடையும். இந்த வியாதிகளுக்கு மேனுட்டு மருத்துவர்கள் மூக்கினுள் (Puncture) செய்வார்கள். அறுவை சிகிச்சை செய்வார்கள். இவ்விதம் அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்டபின் பலருக்கு ஆஸ்துமா நோய் தாக்கப்பட்டு வருந்துவதை பார்த்ததுண்டு.

கண்டத்திற்குமேல் தேவலோகமென்றும், கண்டத்திலிருந்து இடுப்பு வரையில் மானிட லோகமென்றும், இடுப்பிலிருந்து பாதம் வரையில் அசுரலோகமென்றும் சொல்வர். இந்த தேவலோகத்தை வெகு ஜாக்கிரதையாய் காப்பாற்றுதல் வேண்டும். கண்டத்திற்குமேல் அசுர சிகிச்சையான அறுவை சிகிச்சைகளைச் செய்வதற்கு முன் ஆயிரமாயிரம் முறைகள் யோசித்து செய்ய வேண்டும். பிராணன் இருக்கக்கூடிய இடம் கண்டத்திற்கு மேல், மேனுட்டு மருத்துவர்களுக்குப் பிராணன் எங்கிருக்கிறதென்பதே தெரியாது. மிகத் தேர்வு பெற்றதாகச் சொல்லும் அவர்கள் விஞ்ஞானம் இன்னும் அதைக் கண்டுபிடிக்கும் அளவுக்கு வரவில்லை. பிராணன் உடலில் 10 (10 Vitalparts) இடங்களிலுள்ளன. அவைகளில் தலையிலுள்ள இடமே மிக உயர்ந்தது. இந்த

இடங்களைத் (Vitalparts) தெரியாமல் அறுவை சிகிச்சையை மேனாட்டு மருத்துவர்கள் செய்து உயிரையே மாய்த்து விடுகின்றனர். பிறகு (Operation successful, patient died) 'ஆபரேஷன் வெற்றிகரம், ஆனால் ஆள் வைகுண்டம்' என்று சொல்கிறார்கள். இது மாத்திரமா? மனிதன் இறந்து விட்டானாயில்லையாயென்று எப்படி நிர்ணயிப்பதென்று மேனாட்டு மருத்துவ மேதாவிகள் இன்றும் ஆராய்ந்து வருகின்றனர். இது நிலைமை.

ஆகவே, கண்களில், மூக்கில், காதில், கண்டத்தில், தலையில் வரும் பிணிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை தவிர்க்கப் படவேண்டும். கண்டத்திற்குமேல் வரும் பிணிகளுக்கு தலை உச்சியில் தப்பளங்கள் முதலிய சாதனங்களை கையாண்டால் தக்க பலனைத் தரும்.

மூக்குப் பிணிகளுக்கு மருந்து

நசியம்: மாசக்காய் வேண்டிய அளவு வாங்கி ஒன்றிரண்டாய் உடைத்து நன்றாக உலர்த்தி பிறகு தூள் செய்து கலுவத்தில் பட்டுப்போலரைத்து புட்டியில் அடைக்கவும். இதில் ஒரு சிடிகை மூக்குப்பொடி போடுவதுபோல் மூக்கில் இழுக்கவும். கொஞ்சநேரம் கழித்து தும்மல் வரும். மூக்கில் கண்களிலிருக்கும் கொடிய நீர்கள் வெளிவரும். இதை நாள் ஒன்றுக்கு ஒரு முறையாவது மூக்கடைப்புப் போகிறவரையில் உபயோகிக்கவும்.

மற்றொரு முறை: (ஆக்கிராணப்பொடி)

பீதரோகிணி சூர்ணம்	2	கிராம்
பச்சைக் கற்பூரம்	2	..
அரத்தை சூரணம்	2	,,
வால்மிளகு சூரணம்	2	,,
புலாங்கிழங்கு சூரணம்	2	,,
அக்கரா சூரணம்	2	,,
ஏலம் சூரணம்	2	,,

நன்ருக வறுத்தெடுத்த துருசுப் பொடி	2	,,
நெற்றியிலிடும் விபூதி	5	,,

எல்லாவற்றையும் பட்டுப்போல் நுணுக்கி சீசாவில் வைத்துக்கொண்டு வாரத்திற்கு மூன்றுமுறை மூக்கினுள் நசியமிடவும். தும்மல் அதிகமாய் வந்து மூக்கில், கண்ணில், கண்டத்திலிருந்து சளி வெளிப்படும். மேற் சொன்ன நேத்திர மூலித் தைலமும் உபயோகிக்கவும்.

மேற்சொன்ன நேத்திர மூலிதைலம் அடிக்கடி உப யோகித்து பயனைக்காணலாம்.

தலைக்குத் தப்பளம்

வில்வ இலை கைப்பிடி எடுத்து மிளகு ஒரு தேக் கரண்டி சேர்த்து பசும்பால் விட்டரைத்து தலையின் உச்சியில்போட்டு ஒரு மணிநேரம் இருக்கச் செய்து பிறகு இளவெந்நீரில் குளிக்கவும்.

இந்தத் தப்பளத்தால் கண், காது, மூக்கிலுண்டாகும் பிணிகள் நீங்குவதல்லாமல் காமாலை, சோகை முதலிய பிணிகளும் நீங்கும், இது கைகண்டது.

நேத்திரமூலித் தைலத்தை வாரத்திற்கு இருமுறை தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தாள் நாசி, கண், காது, கண்டங்களில் உண்டாகும் எந்தப் பிணிகளும் வராது. வந்தாலும் இந்தத் தைலத்தால் குணமாகும். மூக்கிலும் இந்தத் தைலத்தை விடுவது நல்லது.

தலைக்கு தைலம் (பீனசம் நீங்கும்)

வெத்திலை சாறு	$\frac{1}{2}$	லிட்டர்
இஞ்சிரசம்	$\frac{1}{2}$	,,
ஆகாசத்தாமரை சாறு	$\frac{1}{2}$	,,
நல்லெண்ணெய்	$1\frac{1}{2}$	,,

சேர்த்துக் காய்ச்சி தைலம் செய்து தலை முழுகவும். வாதநீர், பித்த நீர் முதலானது நீங்கும்.

மூக்கில் இரத்தம் வருவதற்கு மருந்து

வெள்ளாட்டுப்பால், தேன், சர்க்கரை மத்தித்து மூக்கினுள் விடவும் உடனே நிற்கும்.

மற்றொரு முறை

பொரித்த படிகாரத்தை தண்ணீரில் கரைத்து மூக்கில் விடவும். உடனடியாக சிகிச்சை செய்யவேண்டிய நிலைமையேற்பட்டால் படிகாரத்தை அப்படியே பொடித்து தண்ணீரில் கலக்கி மூக்கில் விடலாம். வாயினுள் போகுமானால் உடனே வாயை கொப்பளித்துவிட வேண்டும்.

காது

தலையில் துர்நீர் சேருவதால்தான் காதில் சீழ் குத்தல் முதலியன வருகின்றன. மேற்சொன்ன வில்வ இலை தப்பளம் போடவும், மேற்சொன்ன பஞ்சகல்ப ஸ்நானம் செய்து வரவும்

காதுக்குள் வரும் சீழுக்கு மருந்துகள்

(1) பன்றி நெய் ஒரு பங்கு, தேங்காய் எண்ணெய் இரண்டு பங்கு. இரண்டையும் சேர்த்துப் பக்குவமாய்க் காய்ச்சி சீசாவில் அடைக்கவும். காதில் 2, 3 சொட்டுகள் விட்டுப் பஞ்சடைக்கவும், இப்படி 4, 5 நாட்கள் செய்யவும். நிச்சயமாய் குணமாகும். கைகண்டது.

(2) படிகாரத்தைப் பசும்பால் விட்டு வெண்ணெய் போல் அரைத்து அடைபோல் தட்டி வெயிலில் உலர்த்தி பொடி செய்து வைக்கவும். இந்தப் பொடியை வெந்நீரில் கரைத்து காதில்விட சீழ், புண், புரைகள் நீங்கும்.

(3) ஊமத்தன் இலைச்சாறு + நல்லெண்ணெய் சம எடை சேர்த்துக் காய்ச்சி தைலம். இதையும் காதில் விடலாம்.

(4) நல்வேளை இலைகளுடன் கொஞ்சம் சோற்றுப்பை சேர்த்துக் கசக்கி காதில் பிழிய காது குத்தல் நீங்கும்.

காதின் அடிப்பாகத்தில் கன்னத்தின் பக்கம் வரும் வீக்கத்திற்கு

இதற்கு எந்த மேனாட்டு மருந்துகளும் பயன்படாது. இந்த வீக்கம் வந்தால் பொறுக்க முடியாத வலி உண்டாகும். இந்த வியாதி யென்னவென்பது மேனாட்டு மருத்துவத்தில் இடம்பெறவில்லை. அவர்கள் இதை "Mumps" என்பர். ஆனால் அது அல்ல இவ்வீக்கம். புட்டாளம்மை அல்ல அது.

இதற்கு மருந்து

கருஞ்சீரகம் வேண்டிய அளவு எடுத்து வெற்றிலை இடித்துப் பிழிந்த சாறுவிட்டு ஷை கருஞ்சீரகத்தை வெண்ணெய்போல் அரைத்து வீக்கத்தின்மேல் தப்பளம் போடவும். இரண்டு மூன்று நாட்களில் வீக்கம் இருக்குமிடம் தெரியாது.

காதினுள் இரைச்சலுக்கு

வசம்பைச் சுட்டு ஒரு ஊது குழாயில் சொருகி மறு முனையில் வாய் வைத்து லேசாக ஊதி இந்தப் புகையை காதில் போகும்படி செய்யவும். இப்படி 10 நாட்கள் செய்யவும்.

காது செவிடு

பத்து வருடத்திற்குட்பட்ட செவிடாய் இருந்தால் கீழ்கண்ட மருந்து பயனளிக்கும்.

மருந்து: பனைமரத்து அடிப்பட்டை எடுத்து இடித்து ¼ லிட்டர் சாறெடுத்து பலதான்யங்கள் எத்தனையுள்ளதோ அவைகளில் எண்ணிக்கையில் ரெவ்விரண்டு அதில் போட்டு சீசாவிலடைத்து 10 நாட்கள் வெயிலில்

வைக்கவும். புளித்து காடியாகும். அதைக் காதில் 3 சொட்டுகள் வீதம் காலை மாலை 45 நாட்கள் விடவும்.

காதில் கட்டி (கன்னவீக்கம்)

ஒரு பக்கம் கன்னம் பருத்துவிடும். இந்த வீக்கத்தின் காரணம் மேனாட்டு மருத்துவர்களால் கண்டுபிடிக்க முடியாது. பென்சிலின் ஊசி குத்தினாலும் குறையாது. இதற்கு "கன்னமாரி" என்று பெயரிட்டு நம் பெரியோர்கள் அழைத்துவந்தனர்.

மருந்து :

கோவை இலைச்சாற்றை தலையில் 3 நாட்களுக்கு ஒரு ஒருவேளை தேய்க்கவும். முதல் நாள் தேய்த்தவுடன் சுரம் வரக்கூடும். பயப்படவேண்டாம். தொடர்ந்து தேய்க்கவும். 4-வது நாளே வீக்கம் குறைந்துவிடும். இவ்வியாதி உள்ளவர்கள் ஐஸ் தண்ணீர், கிரஷ், ஐஸ்கிரீம் முதலிய ஐஸ்பானங்களை அறவே நீக்கவேண்டும். வெந்நீர் சாப்பிடப் பழகவேண்டும். தலையில் பச்சைச் தண்ணீர் ஊற்றக்கூடாது. இரவில் மோர் சாப்பிடுதல் கூடாது.

தொண்டை

தொண்டையில் சதை வளர்ச்சி :

தொண்டைக்குள் சாதாரணமாகக் குழந்தைகளுக்கு சதை வளர்ந்து, சளி, இருமல், சுரம் முதலியன பிடிக்கும். வளர்ச்சியின்றி மெலிந்து போவர். பெரியோர்கள், சிலருக்கும் தொண்டையில் சதை வளர்வதுண்டு. இவ்வியாதியுள்ளவர் ஐஸ் பானங்கள், ஐஸ்கிரீம் முதலியவைகளை அறவே நீக்கவேண்டும். வெந்நீர் சூடாக சாப்பிடுதல் நன்று. தலையில் தண்ணீர் ஊற்றக்கூடாது.

இந்த வியாதிக்கு மருந்து: (அகஸ்தியர் கௌமதி நானூறிலுள்ள முறை)

கடுக்காய்ச் சூர்ணம்		4	பங்கு
திப்பிலி	,,	4	,,
சித்தரத்தை	,,	4	,,
வால் மிளகு	,,	8	,,
சாதிக்காய்	,,	3	,,

எல்லாவற்றையும் தனித்தனியே வறுத்து இடித்து அல்லது மிஷினில் அரைத்து சன்னமான சூர்ணமாக்கி புட்டியில் அடைக்கவும். சிறு குழந்தைகளுக்கு (1வயது) இரண்டு சிடிகைள் காலை மாலை தேனில் கொடுக்கவும். வயதிற்குத் தகுந்தவாறு கூட்டிக்கொடுக்கலாம். இந்தச் சூர்ணம் குறைந்தது 3 மாதங்கள் சாப்பிடவேண்டும். அறுவை சிகிச்சையில்லாமல் தொண்டையைக் காப்பாற்றலாம். அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டவர்கள் பலருக்கு ஆஸ்துமா நோய் வந்துள்ளதை நான் பார்த்திருக்கிறேன்.

ஷை சதை வளர்ச்சிக்குத் தப்பளம்

சில குழந்தைகளுக்கு சதை அதிகமாய் வளர்ந்து தொண்டையையே மூடிவிடும். இதற்கு அசுவகெந்தி என்னும் அமுக்கிராங்கிழங்கு, சுக்கு, சம எடை எடுத்து பசும்பாலில் அரைத்து பாலில் கலக்கி கொதுப்பி குழம்புப் பருவத்தில் கன்னங்களின் அடிப்பாகத்தில் (காதின் அடிப்பாகத்தில்) தொண்டையின் இரு பக்கங்களிலும் மேற்பூச்சாக தப்பளம் இளஞ்சூட்டுடன் அடிக்கடி போடவும். வீக்கம் குறையும்.

தொண்டைக்குள் கப அடைப்பு: (Diphtheria)

தொண்டைக்குள் கபம் கட்டி சுவாச துவாரத்தையும் அடைத்துவிடும்.

குழந்தைகளாயின் பால்கூட சாப்பிட முடியாது. பெரியோர்களுக்கும் இவ்வித வியாதி வருவதுண்டு. ஆங்கிலத்தில் இப்பிணியை Diphtheria வென்பர். இதற்கும் தொண்டைக்குள் மேனாட்டு மருத்துவத்தில் அறுவை

சிகிச்சை செய்வர். அறுவை சிகிச்சையில்லாமலேயே சித்த மருத்துவத்தில் இப்பிணிக்கு நல்ல மருந்துண்டு.

மருந்து :

குப்பைமேனி இலை கைப்பிடி அளவு பறித்து மிளகு 10 சேர்த்து கல்லில் தட்டி கசக்கிச் சாறெடுத்து அரைத் தேக்கரண்டி அளவு குழந்தைகளுக்கு ஊட்ட உடனே கபம் கரைந்து வாந்தியாகி கபம் வெளியே வந்துவிடும். பெரியோர்கள் 2 தேக்கரண்டியளவு சாப்பிடலாம்.

பெரியோர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் மின்சாரரசம் :

மெந்தால்	50 கிராம்
தைமால் (ஓம உப்பு)	10 ,,
கற்பூரம்	10 ,,
சோடா உப்பு	5 ,,
பச்சை கற்பூரம்	5 ,,

இவ்வளவையும் ஒரு கிளாஸ் கார்க்கிட்ட சீசாவிலடைத்து குலுக்கி வைத்தால் தண்ணீர் போலாகிவிடும். பெரியோர் களுக்கு ½ கோப்பை வெந்நீரில் இரண்டு சொட்டு விட்டு உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். குச்சியில் பஞ்சு சுருட்டி வெகு கொஞ்சமாய் ஷை மருந்தைத் தொட்டுத் தொண் டைக்குள் தடவி விடவும். ஒரு மணி நேரத்துக்குள் வீக்கம் குறைந்து சளி கரைந்துவிடும். வேண்டுமாயின் மற்றொரு முறையும் முன்போற் செய்யலாம்.

குழந்தைகளுக்கு ஒரு சங்கில் வெந்நீர் விட்டு ஒரு குச்சியால் ஒரு சொட்டு மின்சார ரசத்தைத் தண்ணீரில் கலக்கி உள்ளுக்கு ஊற்றவும். தொண்டை அடைப்பு உடனே நீங்கும். குணத்தைக்காண ஆச்சரியமாக இருக்கும்.

முக்கியம்

பிரதி தினமும் பல் துலக்கும்போது வெந்நீரில் சோற்றுப்பை கலக்கி கொப்பளித்து வந்தால் தொண்டை

யில் வரும் பலவித வியாதிகளை தடுக்கலாம். பொறுக்கக் கூடிய அளவு வெந்நீராய் இருக்கவேண்டும். தொண்டைக்குள் போகும்படி செய்து களகளவென்று குழப்பித் துப்பவேண்டும்.

பல்

பல் கெட்டால் உடல் கெட்டுவிடும். பற்களைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும். பற்கள் கெட்டியாக இருக்க வேண்டுமாகில் பற்களை மாத்திரம் துலக்கிக் கொண்டிருந்தால் பயனில்லை. ஈறுகளை காலையில் 2, 3 நிமிடங்கள் விரலால் அழுத்தித் தேய்த்து மசாஜ் (Massage) செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்து வந்தால் 80 வயதானுலும் பற்கள் விழாது. மற்றும் பற்களைச் சாம்பல், கரகரப்பான பற்பொடிகளைக் கொண்டு தேய்க்கக்கூடாது. பல் தேய்ந்து ஒளி மங்கிவிடும். பிரஷ் (Tooth Brush) அறவே நீக்குதல் வேண்டும். சிலர் பிரஷினுல் கரகரவென்று அதிக நேரம் தேய்த்துக் கொண்டே நண்பர்களிடம் பேசுவார்கள். இப்படிச் செய்துவரில் ஈறுகள் அதிக விரைவில் பழுதடைந்து பற்கள் ஆடிப்போகும். மேனுட்டு பல் டாக்டர்கள் ஆஸ்திரேலியா கண்டத்தில் 1967-ல் கூடிய மாநாட்டில் பிரஷ் உபயோகிப்பதால் பற்கள் விரைவில் கெட்டுப் போகின்றன என்று ஏகமனதாய் தீர்மானித்தார்கள் என்பதை கவனிக்கற்பாலது,

வேண்டுமானுல் பற்கள் மத்தியில் இருக்கும் அழுக்கைப் போக்க மிருதுவான பிரஷ் (Soft Brush) கொண்டு லேசாகக் கீழும் மேலும் தேய்த்துக் கொப்பளிக்கலாம்.

உணவு முடிந்த பிறகு நல்ல வெந்நீரில் வாய் கொப்பளிப்பதே நல்லது. அழுக்கு விரைவிலும் சுலபமாயும் வெளிப்படும்.

மற்றும் சிலர் வேப்பன்குச்சி, வேலங்குச்சி முதலியவைகளால் பல நிமிடங்கள் பற்களை தேய்ப்பார்கள். எச்சி

லேத் துப்பிக்கொண்டே இருப்பார்கள். எச்சில் என்பது சீவனுக்கு ஆதாரம். அது நம்முள் ஊறும் ஒருவகை அமிர்தம். அதைக் கொண்டே நாம் ஆகாரத்தை சீரணம் செய்கிறோம். அதை வீணாக்கி விட்டால் நாளடைவில் சீரணம் குறைந்து ஆயுள் குறைந்துவிடும். இதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்வது நலம்.

மறுமுறை ஞாபகப்படுத்துகிறேன். பல்லேயே தேய்க்காதீர்கள். ஈறுகளைத் தேயுங்கள். பற்கள் கெட்டியாகும்.

பற்கள் சொத்தை

பற்கள் சொத்தையாவதற்கு நாம் ஈறுகளை தேய்க்காத குற்றந்தான். சொத்தைவிழ ஆரம்பித்த உடனே கவனித்தால் அதிகமாகாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். தண்ணீர் சாப்பிடும்போதோ, பல் துலக்கும்போதோ பல் கூச்சம் எடுத்தால் உடனே கவனியுங்கள். கீழ்க்கண்ட முறைகளைக் கையாண்டால் பற்களைப் பலபிணிகள் தாக்கப்படாமல் காப்பாற்றலாம். பல் நம்முடைய உணவை அரைக்கும் ஒரு யந்திரம். பல் கெட்டால் நன்றாக மெல்ல முடியாது. நன்றாக மென்று சாப்பிடாத உணவினால் சீரணகோசங்களுக்கு அதிக அளவு வேலே உண்டாகி அதி சீக்கிரத்தில் சீரணகோசங்கள் பழுதடையும். ஆயுள் குறையும்.

பல்சொத்தை :

சொத்தையைக் கண்டவுடன் எருக்கலம்பால் ஒரு சொட்டு எடுத்து சொத்தை கண்டயிடத்தில் வைத்தால் சொத்தை அதிகமாகாது. பல் கூச்சமும் நின்றுவிடும். மறுபடியும் சொத்தை வராது. 2, 3 முறைகள் இப்பாலே உபயோகிக்கவும்.

பல் துலக்கப் பொடி

சாக் பௌடர்	1	கிலோ
நன்றாக பொரித்த படிகாரம்	1	,,

உலர்த்திய டேபிள் உப்பு	$\frac{1}{4}$	,,
பால்சாம்பிராணி பொடி	$\frac{1}{4}$	,,
மிளகு பொடி	$\frac{1}{4}$	,,

இவைகளைக் கலந்து டப்பியில் அடைக்கவும். இந்தப் பொடியை பல் துலக்க உபயோகித்தால் பற்களை உயிருள்ளவரை காப்பாற்றலாம்.

ஈறு வீக்கம் (பல்வலி)

பப்பாளிக் காயைக் கீறினல் பால் வரும், அந்தப் பாலை வீக்கம் கண்ட இடத்தில் தடவி லேசாகத் தேய்த்தால் ரத்தம் சீழ் வரும். உடனே பல்வலி, வீக்கம் குறைந்துவிடும். சோற்றுப்பின் பொடியைத் தேய்த்தாலும் வெகுவிரைவில் வீக்கம் குறையும்.

மற்றொன்று : சுத்தமான தேனை விரலில் எடுத்து பிரதி தினமும் ஈறுகளை தேய்க்கவும்.

நாக்கு

நாக்கு சுத்தமில்லாவிடில் ருசி கெட்டுவிடும். பல் துலக்கும்போது நாக்கை வழிக்க வேண்டும். பலர் இதைச் செய்வதேயில்லை. ஆரோக்கியத்திற்குச் சுத்தமான நீாக்கு முக்கியமானது.

குழந்தைகளுக்கு நாக்கு வெள்ளை நிறமாயிருக்கும். இது அசீரணத்தைக் குறிக்கும்.

மருந்து : மாசக்காய் சூரணத்தை குழந்தைகள் நாக்கில் வைத்துத் தேய்த்து விடுதல் வேண்டும். சுத்தமாகும். பெரியோர்கள் சோற்றுப்பு தூள் கொண்டு நாக்கில் தேய்த்து கொப்பளிக்க வேண்டும். பிரதி தினமும் இவ்விதம் செய்தால் நாக்கு சுத்தமாய் இருக்கும்.

முகத்தில் உண்ணி

சிலருக்கு முகம் கண்கள் ரெப்பைகள் கழுத்து இவைகளில் உண்ணிகள் வளரும். முகத்தை விகாரப் படுத்தும்.

மருந்து: சிகப்பு நாயுருவி இலை ஒரு கைப்பிடி, சுண்ணும்பு ஒரு சுண்டக்காய் அளவு, வாஷிங் சோடா இரண்டு குன்றியளவு சேர்த்தரைத்து உண்ணிகளின் மேல் தடவவும். ஒரு வாரத்தில் உதிர்ந்துவிடும்.

மற்ருென்று: அம்மாம் பச்சரிசியை கிள்ளினுல் பால் வரும். அந்த பாலை உண்ணிகளில் சில நாட்கள் தடவி வர உதிர்ந்துவிடும்.

மார்பு

இதிலடக்கம் இருதயம் (Heart) கல்லீரல் (Liver) பித்தப்பை (Bileduct) நுரையீரல் (Lungs). இவைகள் உடலுக்கு முக்கியமான உறுப்புக்கள். இவைகளில் எது பழுதடைந்தாலும் உயிருக்கு ஆபத்து உண்டாகும்.

இருதயம் (Heart)

இக்காலத்தில் இருதய அடைப்பினுல் பலர் இறந்து போவதை நாம் கண்கூடாகக் காண்கிருேம். இதற்குப் பல காரணங்களுண்டு. எதிர்பார்த்தது கிடைக்காவிடினும், பயங்கரப்படக்கூடிய சம்பவங்களில் ஈடுபடுவதாலும், அளவுக்கு மீறிய ஆகாரத்தாலும், அதி பெண் சேர்க்கையாலும் இருதயம் பலவீனப்படுகிறது. மற்றும் அதைச் சார்ந்த உறுப்புகளும் பலவீனமடைகின்றன சிலர் பந்தய விளையாட்டுகளை நல்ல சூடான வெயிலில் நடத்துகின்றனர். நம்நாட்டு வெப்பதட்ப நிலைகளுக்கு இவ்விளையாட்டுகள் ஒவ்வாது. வேகமாய் ஓடுவதும் கூடாது. இருதயம் படபடப்பு உண்டாகக்கூடிய எந்த விதமான விளையாட்டுகளிலோ, காரியங்களிலோ ஈடுபடுதல் கூடாது. அதற்குமாருக நடப்பின் ஆயுள் குறையும். மனிதனுக்கு மூச்சுபோனுல் உயிர் போச்சு. மூச்சை விணுக்குதல் கூடாது. இருதயக் கோளாறு அநேகமாய் புலால் உண்பவர்களுக்கும் காலாகாலத்தில் சாப்பிடாதவர்களுக்கும் உண்டாவது நாம் கண்கூடாகக் காண்கிருேம்.

உடற்பயிற்சிகளில் மிக்க மேன்மையுடையது காலையில் 4, 5 மைல்கள் நடப்பது (Morning walk). நடையும் சாதாரணமாய் இருத்தல் வேண்டும். அதற்கடுத்தபடி நீந்துதல் நல்ல பயிற்சி. இருதயக் கோளாறுள்ளவர்கள் கூட கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் சுத்தமான காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் நடந்தால் மறுபடியும் இருதயக் கோளாறு வராது. இருதயம் பலப்படும். டாக்டர்கள் இருதயக் கோளாறு உள்ளவர்களை நடக்காமல் ஒய்வு (Rest) எடுத்துக்கொள்ளும்படி சொல்வர். இதை நம்புபவர்கள் மறுலோகத்தைச் சீக்கிரத்தில் அடைவர். காலை உல்லாச நடை மிக்க பயனைத் தரும்.

கனமான ஆகாரங்கள், தூக்கமின்மை முதலியவைகளை நீக்குதல் வேண்டும். சுலபமாகச் சீரணிக்கக்கூடிய கீரை, தக்காளி, புடலை, வெள்ளைப்பூசணி, கேரட் முதலிய காய்கறிகளை அளவுடன் உபயோகித்தல்வேண்டும். ஐஸ் பானங்களை நீக்க வேண்டும். வாயு (Gas) வயிற்றில் குடலில் சேராதபடி பிரதிதினமும் மலம் சரியாகக் கழியும் படி கவனிக்க வேண்டும். இந்த வாயு அதிகரிக்கும் காலங்களில் நெஞ்சு எறிவு, படபடப்பு, நெஞ்சில் குத்தல் முதலியன உண்டாகும். பலர் ஏதோ (Heart attack) இருதய வலி என்று பயந்து போவர். இந்த பயம் அறவே கூடாது. பயம் உயிரை மாய்த்துவிடும். பயப்படாதீர்கள். இருதய படபடப்பு, நெஞ்செரிவு மூதலியன கண்டால் தைரியமாய் இருந்துகொண்டு கீழ்க் குறிப்பிட்ட பக்குவங்களைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

இருதயக் கோளாறு (Heart Trouble)

இருதயத் துடிப்பு, இருதய வலி வந்தவுடன் செய்து கொள்ளவேண்டிய சிகிச்சை.

தேன்	1 அவுன்ஸ்
ஒரு முட்டையின் வெண்கரு.	

இவற்றை நன்ருகக் கலக்கி உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். உடனே இருதய வலி நின்றுவிடும்.

மற்ருெருமுறை: கஸ்தூரி ஒரு குன்றியிடை வெற்றிலையில் வைத்து மென்று சாப்பிட உடனே இருதயவலி நின்றுவிடும்.

இருதயத் துடிப்பு

மேற்சொன்ன மருந்தை இருதயத் துடிப்பு அதிகமாய் திடீரென வந்தால் உபயோகிப்பது நல்லது. பிரதி தினமும் படுக்கும் சமயம் ஒரு கோப்பை பசும்பாலில் தேன் தேக்கரண்டி அளவு கலந்து சாப்பிட இருதயம் பலப்படும். ஆயுள் நீடிக்கும். உடல் வன்மை பெறும்.

காலையில் ஒரு சிறிய இஞ்சித் துண்டை அரைத்து 4 அவுன்ஸ் வெந்நீரில் கலக்கி வைத்து ½ மணி நேரம் கழித்துத் தெளிவு நீரைவடித்து அதில் தேன் 1 தேக்கரண்டி அளவும் எலுமிச்சம் பழரசம் ¼ அவுன்ஸ் அளவும் கலந்து பிரதி தினமும் சாப்பிடவும். இப்படி தொடர்ந்து பல மாதங்கள்சாப்பிட இருதயக் கோளாறு இரண்டுமுறை வந்தவர்களுக்குக்கூட அக்கோளாறு மறுபடியும் வராது.

இரவில் படுக்கும் சமயம் திரிபலா (கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தானிக்காய் சுரணங்கள் சம எடை கலந்தது) ஒரு தேக்கரண்டி வெந்நீரில் சாப்பிடவும். காலையில் சுகமாக மலம் கழியம்.

மற்ருெரு மருந்து

தாமரைப்பூ இதழ்கள் முப்பது எடுத்து நசுக்கி 4 டம்ளர்கள் தண்ணீரிலிட்டு பனங்கற்கண்டு அளவுடன்கூட்டி ஒரு டம்ளராக வற்றவைத்து வடிகட்டி பால் சேர்த்தோ, சேர்க்காமலோ பிரதி தினமும் காலை மாலை தொடர்ந்து சில மாதங்கள் சாப்பிட்டுவர இருதயத் துடிப்பு, வலி முதலியன நீங்கும். ெருடக் சணக்கில் சாப்பிடின் இதுவே

ஓர் கற்பமருந்தாக அமையும். உலர்ந்த தாமரைப்பூ இதழ்களையும் உபயோகிக்கலாம்.

இருதய வலிவுக்கு டானிக்

1. செம்பரத்தம்பூ 200 எடுத்து துண்டு துண்டாய் நறுக்கி ஒரு பீங்கான் பேசினிலிட்டு 50 எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்த சாற்றை அதில் சேர்த்துப் பிசைந்து வெயிலில் வைக்கவும். மாலையிலெடுத்து பிசைய ரத்தம்போல் சாறு வரும். சர்க்கரை வேண்டிய அளவு அயச்சட்டியிலிட்டு தண்ணீர் கொஞ்சம் விட்டு அதில் ஷி சாறைக் கலந்து காய்ச்சிச் சர்ப்பத்து செய்துகொண்டு காலை மாலை 2 அவுன்ஸ் நீரில் கலந்து சாப்பிடவும். இருதயம் பலப்படும். இரத்தம் உடலில் பரவும். கல்லீரல் பலப்படும். உடல் வன்மைபெறும். இது மிகவும் உயர்ந்த மருந்து ஷி பூவை கஷாயம்செய்து பால் சேர்த்து சர்க்கரை சேர்த்தும் சாப்பிடலாம்.

வைத்தியர்களுக்கு

சிங்கிபற்பம் இருதயக் கோளாறுக்குத் தலை சிறந்தது. தேனில் 4 குன்றியளவு காலை மாலை கொடுக்கவும். இரவில் திரிபலா சூர்ணம் கொடுக்கவும். 2, 3 மாதங்கள் கொடுக்க இருதயக் கோளாறுகள் ஒழிந்து போவதுமல் லாமல் இருதயம் பலப்படும்.

மற்றொன்று

அஷ்டசூர்ணம் காலை மாலை சாப்பிட்டுவரின் வயிற்றில் வாயு வராதபடி தடுக்கும். வயிற்றில், குடலிலிருக்கும் வாயுவை 1 மணி நேரத்துக்குள் வெளிப்படுத்தும். இம்மருந்து ஆயுர்வேத, சித்த மருத்துவர்களிடத்தில் கிடைக்கும். எல்லோருமே வீட்டிலும் செய்துகொள்ளக் கூடியது. இச்சூர்ணம் செய்யக்கூடிய பொருள்கள் அத் தனையும் நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும். நாம் சாப்பிடத் தொடங்கியதும் சாதத்தில் முதன் முதலாக ஒரு தேக்கரண்டி இந்த சூர்ணத்தை சேர்த்து நெய்விட்டு

கலக்கி இரண்டு மூன்று கவளங்கள் சாப்பிட்ட பிறகு மற்றவகை உணவுகளை சாப்பிடின் வயிற்றில், குடலில் எந்தவிதகோளாறும் வராது.

1.	தோல் நீக்கிய சுக்கு	1 அளவு
2.	மிளகு	1 ,,
3.	திப்பினி	1 ,,
4.	ஒமம்	1 ,,
5‘	இந்துப்பு	1 ,,
6.	சீரகம்	1 ,,
7.	பெருங்காயம்	½ ,,
8.	கருஞ்சீரகம்	½ ,,

2, 3, 4, 6, 8 சரக்குகளை தனித்தனியே வறுக்கவும். பெருங்காயத்தை பொறித்துக் கொள்ளவும். இந்துப்பை பொடி செய்து லேசாக வறுக்கவும். எல்லாவற்றையும் சேர்த்து இடித்து சூர்ணம் செய்து கொள்ளவும்.

ஆஸ்துமா வியாதியுள்ளவர்கள் வயிற்றில் உப்புசம் கண்டபோது 1 தேக்கரண்டி சூரணத்தை வெந்நீரில் சாப்பிட்டால் நல்ல பலனைத்தரும்.

(கல்லீரல் Liver)

நம் உடம்புக்குள் இயங்கும் உறுப்புக்களில் மிகப் பெரியது இது. குடல் சீரணம் செய்து சத்துப் பொருள்களை மேலனுப்புகிறது. ஈரல் அந்தப் பொருளிலிருந்து எல்லாவித சத்துக்களைப் பிரிக்கும் வேலை செய்கிறது. இது பழுதுபட்டால் அதனுடன் பித்தப்பையும் பழுதடையும். நீரையும் இரத்தத்தையும் பிரிக்கும் வேலையில் ஈடுபட்டிருக்கும் இந்த ஈரலில் புண் அல்லது வீக்கம் ஏற்படின் உடனே அடிவற்றில் தண்ணீர் சுரந்து கால்கள் வீங்கி பிறகு மார்பு வரையில் நீர் பரவி மரணத்தை உண்டு பண்ணும். இந்த வியாதியை ஆங்கிலத்தில் (Syrosis of the Liver) என்று சொல்வர்.

இது பழுதடையக் காரணங்கள்

அளவுக்கு மிகுந்த ஆகாரங்கள், அகால போஜனம், காலா காலத்தில் தூங்காமை, மதுபானங்கள் அருந்துவது புலால் உணவுகளை அதிகமாய்ச் சாப்பிடுவது முதலிய கெட்ட பழக்க வழக்கங்களே கல்லீரல் வீக்கமடைவதற்குக் காரணங்கள். இதற்குச் சித்த மருத்துவர்கள் சலோதரமென்றும், மகோதரமென்றும், கல்லீரல் வீக்கமென்றும் சொல்வர்.

இந்தப் பிணிக்கு மேனாட்டு மருத்துவத்தில் மருந்து கண்டுபிடிக்கவில்லை. வயிற்றில் சுரக்கும் நீரை சிரிஞ்சு மூலமாய் எடுப்பர். ஆனால் மறுபடியும் நீர் வந்து சுரந்து கொள்ளும். நீர் போவதற்குச் சில மாத்திரைகள் கொடுத்து மூத்திரப்பையை விரைவாக வேலை செய்யும்படி செய்வர் ஆனால் முடிவு தோல்விதான். சித்த மருத்துவர்கள் இதற்கு உயர்ந்த கஷாயங்களும், மூலிகைப் பிரயோகங்களும், சாத்தியத்திற்கப்பாற்பட்ட நிலைமையில் கூட உலோக பற்பங்களைக் கையாண்டுக் குணப்படுத்த வல்லவர்கள்.

இதற்கு சித்த மருந்துகள்

1. அமுக்கிரு வேர் பச்சையாகக் கொண்டுவந்து அரைத்து 10 கிராம் அளவுக்கு உள்ளுக்குக் கொடுத்து வெள்ளாட்டின் (செடி மேய்வது) மூத்திரம் 3 அவுன்ஸ் குடிப்பித்தால் 24 மணி நேரத்தில் நீர் பிரிந்து வீக்கம் குறையும். அதன் பிறகு மண்டூர செந்தூரம், பசுங்கோமியத்தில் 7 முறை பாவனை செய்து சில நாட்களுக்குக் கொடுக்கப் பூரண குணம் காணலாம்.

2. மற்றொரு முறை

கோவையிலை 2 கைப்பிடி அளவு, வெங்காயம் 1 சீரகம் 15 கிராம். இவை எல்லாவற்றையும் இடித்துச் சாறு பிழிந்து காலை மாலை 5 நாட்கள் கொடுக்கவும். 2, 3, முறை பேதியாகும். உப்பில்லாப் பத்தியம்.

வீக்கங்கள் குறையும். பிறகு ஆட்டமுரியில் அரைத்து 7 முறை பாவனைசெய்த மண்டூரத்தைக் கடுக்காய்ச் சூர்ணம் சம எடை கலந்து வாயிலிட்டு வெந்நீர் சாப்பிடவும். இப்படி 48 நாட்களுக்குக் கொடுக்கப் பூரண குணமாகி மறுபடியும் சுரப்பு வராது.

விக்கல்

இதுவும் ஈரலைப் பற்றிய நோய். தீராத விக்கலுக்குப் பழைய தோல் செருப்பைச் சுட்டுக் கரியாக்கி அதைப் பட்டுப்போல் நுணுக்கித் தேனில் 3 சிடிகைகளிட்டுக் கலக்கி உள்ளுக்குக் கொடுக்க விக்கல் ஒரே வேளையில் குணமாகும். வயது முதிர்ந்தவர்களாயின் 3, 4, வேளைகள் கொடுக்க நேரிடும்.

மற்றொரு முறை :—

சிலாசத்து பற்பம் ஒரு சிடிகை இளநீரில் கொடுக்க உடனே நிற்கும்.

தீராத வாந்தி

இதுவும் ஈரலைப் பற்றிய நோய். நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும் சதகுப்பை என்னும் சரக்கைவாங்கி ஒரு தேக்கரண்டி சட்டியிலிட்டு செவ்வறுவலாய் வறுத்து ஒன்றிரண்டாய்ப் பொடித்து பத்து கிராம் அளவுக்கு $\frac{1}{4}$ லிட்டர் அல்லது 1 டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி கொஞ்சம் பனங்கற்கண்டிட்டு பாதி அளவுக்குச் சுண்டிய பிறகு வடிகட்டி உள்ளுக்குக் கொடுக்க அந்த நிமிடமே வாந்தி நின்று சாப்பிடும் ஆகாரம் நிலைக்கும். ஆகாரம் நீராகாரமே ஒரு நாள் வரையில் கொடுக்க வேண்டும்.

தூக்கமில்லாததற்கு

வெங்காயத்தை நச்சி ஒரு துணியில் முடிந்து கண்ணில் ஒரு சொட்டு பிழியவும். சீரகத்தை ஒன்றிரண்டாய்ப் பொடித்து ஒரு சன்னமான துணியில் முடிந்து அவ்வப்போது மூக்கில் வாசனை நுகரவும்.

காமாலை

இது ஈரல், பித்தப்பை இவைகளின் கோளாறினால் வரும் வியாதி. சிலருக்குப் பித்தப்பையில் கல் மாதிரி சதை உருண்டு பித்தப்பையின் வாயை மூடிவிடும். அக் காலத்தில் தாங்க முடியாத வயிற்றுவலி, சுரம், காமாலை முதலியன வரும். இதற்கு ஆங்கிலத்தில் 'Obstructive Jandice' என்பர். இதை மேனாட்டு மருத்துவம் படித்த மருத்துவர்கள் ரண சிகிச்சை மூலமாக அந்தக்கல்லை அகற்றுவர். ஆனால் மறுபடியும் அக்கல் வரக்கூடும். அவ்விதக் கல்லை உற்பத்தியாகும் காரணத்தைக் கண்டு பிடித்து அதை வராமல் தடுக்க ஏதும் அவர்கள் செய்ய சக்தியற்றவர்கள். இப்பிணிக்கு ஆங்கில மருத்துவத்தில் மருந்து கிடையாது.

காமாலை நோய் தாக்கப்படுவது முக்கியமாய் நாம் உண்ணும் நீரிலுள்ள பூச்சிகள்தான். இதைத் தொத்து வியாதி என்றும் மேனாட்டு மருத்துவர்கள் அபிப்பிராயப் படுகின்றனர்.

இவ்வியாதி கண்டதும் சீரணம் குறைந்துவிடும். ருசி மாறி விடும். வாய் உலர்ந்தாற்போல் இருக்கும். சிறுநீர் (மூத்திரம்) மிக மஞ்சளாகவும், சிவப்பாகவும் பிறகு அதி சிவப்பாகவும் போகும். அதைத் தொடர்ந்து கண்கள் மஞ்சள் நிறமடையும். நாட்கள் அதிகமாகி விட்டால் கண்கள் பார்வையும் மங்கலாகி விடும். சிலருக்கு சுரமும் வரும். வயிற்றில் ஏதோ ஒருவிதமான சங்கடத்தை உண்டாக்கும்.

இந்த வியாதியை சித்த மருந்துகளினால் வெகு விரைவில் குணப்படுத்தலாம். ஆங்கில மருத்துவர்கள் இந்த நோயாளிகளை உடனே சித்த மருத்துவர்களிடம் போகும்படி செய்தார்களானால் மிக்க தொண்டு செய் தவர்களாவார்கள். அக்ரோமைசின் முதலிய விஷ மருந்து

களைக் கொடுத்துக்கொண்டு காமாலை நோயாளிகளைப் பரீட்சை பார்ப்பது கொடிய பாபம்.

காமாலைக்கு சித்த மருந்து

பூவரசு இலைக் கொழுந்தை 5 மிளகுடன் சேர்த்து அரைத்து ஒரு எலுமிச்சம் பழ அளவு மோரில் கலந்து நாள் ஒன்றுக்கு 3 வேளைகள் காலை, மதி, மாலை சாப்பிட வும். இளநீர் நாள் ஒன்றுக்கு குறைந்தது இரண்டு சாப்பிடவும். இப்படிச் சாப்பிட 7 அல்லது 10 நாட்களில் காமாலை நிச்சயமாய் குணமாகும். பத்தியம்:- உப்பு சாப்பிடக் கூடாது.

கீழாநெல்லிச்செடி எண்ணிக்கையில் 15 வேருடன் எடுத்து தண்ணீரில் சுத்தமாக அலம்பி, கிடைத்தால் வெள்ளாட்டுப்பால் இல்லாவிடில் பசும்பால் விட்டிடித்துப் பிழிந்து ஒரு கோப்பைப் பாலில் கலந்து காலை மாலை சாப்பிட ஒரு வாரத்தில் காமாலை குணமாகும். மேற்படி மூலிகையை அரைத்து தயிரிலோ அல்லது மோரிலோ கலந்தும் சாப்பிடலாம்.

பத்தியம்

பாலில் சாப்பிட்டால் பால் சாதம் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொண்டு சாப்பிடவும். தயிரில் சாப்பிட்டால் தயிர் சாதம் உப்பில்லாமல் சாப்பிட வேண்டும். பழ ரசங்கள் சாப்பிடலாம்.

மற்ரெரு மருந்து

எட்டியிலைக் கஷாயம் அல்லது தண்ணீர் தெளித்து இடித்துப் பிழிந்த வேப்பன் இலைச்சாறு நாள் ஒன்றுக்கு மூன்று வேளைகள் வேளை ஒன்றுக்கு 3 அவுன்ஸ் அளவுக்குக் கொடுக்க 10 நாட்கள்ல் குணமாகும். உப்பில் லாமல் சாட்பிடவும்.

மற்றொன்று

நீலி என்னும் வண்ணான் அவுரி இலையை அரைத்து சுண்டைக்காய் பிரமாணம் உருண்டைகள் 5 செய்து சுடு சாதம் கீழுமேலுமிட்டு சாதம் ஆறியபின் எடுத்துப் பசும் பாலில் வேளை ஒன்றுக்கு 5 உருண்டைகள் காலை மாலை இரு வேளைகள் வீதம் சாப்பிடவும். 10 நாட்களில் குண மாகும்.

மற்றொருமுறை

பேய்ப்பீர்க்கன் விதைகள் 6 எடுத்துச் சிறிய கல்வத்தி லிட்டுத் தட்டி அரைத்து ஒரு சுத்தமான மெல்லிய துணி யில் அதை வைத்து உருட்டி தாய்ப்பாலை சங்கில் வைத்துக் கொண்டு அதில் ஷி மருந்தைத் தோய்த்துத் தோய்த்துப் பிழிய மஞ்சள் நிறமான சாறுவரும். அதை மூக்கினுள் விட 3 நாட்களில் மஞ்சள் காமாலை நோய் குணமாகும்.

வைத்தியர்களுக்கு

அன்னபேதி, வெடியுப்பு சமன் கூட்டி இரும்புக் கடாயிலிட்டு ஊதவும். இரண்டும் உருகும். மறுபடியும் அழுத்தமாய் ஊத மறுபடியும் உருகி எரிந்து செந்தூர மாகும். “இதற்கு வெடி அன்னபேதி செந்தூரம்” என்று சொல்வர். இந்த மருந்தில் நான்கு குன்றியளவும் வெங்கார பற்பம். ½ கிராமும் சேர்த்து நாள் ஒன்றுக்கு 3 வேளைகள் தேனில் கொடுக்கவும். இம்மருந்து கொடுக்குமுன் ஒரு முறை நன்றாக மலம் கழிவதற்கு ஏதாவது உபாயமான மருந்து கொடுப்பது நலம். சூரத் நிலாவரை அல்லது நிலவாகை கஷாயம் கொடுத்தாலும் போதும். இந்த செந்தூரத்தால் நிச்சயமாய் 10 நாட்களுக்குள் காமாலையை குணப்படுத்தலாம்.

குறிப்பு

உப்பில்லாப் பத்தியம் மிக மிக முக்கியம். இதனால் உடல் மெலிவடையக்கூடும். ஆயினும் பரவாயில்லை. இந்த பத்தியத்தினால் எத்தனையோ வியாதிகள் உடலி

லிருந்து அகன்று விடும். காமாலை நோய் வந்ததே ஒரு வரப்பிரசாதமென்று நோயாளி நினைத்தல் கூடும். ஒரு ஆஸ்துமா நோயாளிக்குக் காமாலை வந்து இந்த மருந்து கொடுத்து 10 நாட்கள் உப்பில்லா பத்தியம் வைத்ததில் காமாலை குணமானதுமல்லாமல் ஆஸ்துமா வியாதியும் குணமாகி விட்டது.

பித்தப்பையில் கல் (Stone in the Gall Bladder)

இதற்கு மருந்து வெகு சாக்கிரதையாய் கொடுக்க வேண்டும். மலம் பிரதிதினமும் நன்றாக வெளிப்படுத்தப் படவேண்டும். இக்கல் உண்டாவதற்கு மலச்சிக்கல் ஒரு முக்கியமான காரணம். என்னுடைய மனைவிக்கு இந்தக் கல்லடைப்பு வந்து கடுமையான வயிற்றுவலி, காமாலை கடுமையான சுரம், அசீரணம் முதலியன வந்தன. இதற்கு ஆபரேஷன் செய்வதைத் தவிர, வேறு மருந்துகளால் குணப்படுத்த முடியாதென மேனாட்டு மருந்துகள் பயின்ற டாக்டர்கள் சொல்லிவிட்டார்கள். ஆனால் நான் ஆபரேஷனுக்கு ஒத்துக்கொள்ளவில்லை.

கீழ்க்கண்ட மருந்துகள் கொடுத்து பூரண குணம் அடைந்து 10 வருடங்களாகியும் இன்றுவரை காமாலை நோய் வரவில்லை. கல்லும் கரைந்து விட்டது.

மருந்து

மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி (பொற்றலைக் கரிப்பான்) சாறு ½ அவுன்சுடன் சுத்தமான தேன் ½ அவுன்சு கலந்து காலை, மாலை இரு வேளைகள் கொடுத்தேன். இரவில் படுக்கும் சமயம் கீழ்க்கண்ட திரிகுண எண்ணெயைக் கொடுத்தேன்.

விளக்கெண்ணெய்	1 லிட்டர்
வெள்ளைப்பூண்டின் ரசம்	½ ,,
இந்துப்பு	30 கிராம்
பெருங்காயம்	10 ,,

எல்லாவற்றையும் சேர்த்து தைல பதத்தில் காய்ச்சி வடித்து வைத்துக் கொண்டு பசும்பால் 2 அவுன்சில் ½ அவுன்சு ஷி எண்ணெயை இரவில் படுக்கும் சமயம் கொடுத்து வந்தேன். காலையில் நன்ருக மலம் கழிந்தது. இப்படி 40 நாட்கள் கொடுத்தேன். பூரண குணமடைந்தது.

மற்ருெருமுறை

வெடியுப்பைக் கிணற்று நீரில் கலக்கிக் காய்ச்சிக் குழம்பு பருவம் வருமுன் எடுத்து ஒரு கெட்டியான துணியை 12 மடிப்புக்களாகச் செய்து அதில் ஷி வெடியுப்பை கொட்டி வடித்துக்கொள்ளவும். சுத்தமாகும் பிறகு அதை ஒரு அயச்சட்டியில் கொட்டி வெடியுப்பின் அளவு 20 பங்குக்கு ஆப்பசோடா ஒரு பங்கு கலந்து அடுப்பேற்றி சூடாகி உருக ஆரம்பித்ததும் வெடியுப்பு எடைக்கு 4-ல் ஒரு பங்கு மஞ்சள் பொடி எடுத்துக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் தூவிக் கிளரிக்கொண்டேவரின் வெடியுப்பு சுண்ணமாகும்.

இந்த சுண்ணத்தில் 4 குண்டுமணியளவு சுண்ணும்பு நீர் அல்லது இளநீரில் காலை மாலை இரு வேளைகள் கொடுத்து உப்பில்லாப் பத்தியம் வைக்க கல் கரைந்து விடும்.

குழந்தைகள் கல்லீரல் வீக்கத்துக்கு (Infantile Liver & Spleen en argement)

வயிறு வீங்கும். இவ்வியாதியின் குறிகளான:—கை கால்கள் மெலியும். கண் வெளுக்கும். குழந்தை மண், சாம்பல் நிறைய சாப்பிட பிரியப்படும்.

இதற்கு மருந்து

ஷி வெடி அன்ன பேதி நன்ருக வேலைசெய்யும். 4 குன்றியளவு வெங்கார பற்பத்துடன் காலை மாலை கொடுக்கலாம். மருந்தின் அளவு அதிகமாய் இருப்பதே நல்லது.

மற்ருென்று

அதோடு சோற்றுக் கற்ருழை சோறெடுத்து அதில் கடுக்காய் தூளிட்டுப் பிசைந்து நீரெடுத்து வடிகட்டி அந்த நீர் ஒரு லிட்டர் அளவுக்கு 20 கிராம் இந்துப்பு கலந்து புட்டியில் அடைத்துக்கொண்டு நாள் ஒன்றுக்கு இரண்டு வேளைகள் வேளை ஒன்றுக்கு 1 அவுன்ஸ் வீதம் உள்ளுக்குக் கொடுக்க 40 நாட்களில் பூரண குண மடையும்.

மற்ருென்று

கரையிலிருந்து 5 மைலுக்கப்பால் உள்ள கடல் நீரைக் கொண்டுவந்து, அந்த நீரை கரிசலாங்கண்ணி (கரிப்பான்) சமூலத்தில் விட்டு இடித்து சாறு பிழிந்து வடி கட்டி புட்டியிலடைக்கவும். தேக்கரண்டியளவு 1 அவுன்ஸ் தண்ணீரில் கூட்டி காலை-மாலை கொடுக்க ஈரல் குலைகட்டி குணமாகும்.

நுரையீரல் (Lungs)

சுவாசப்பை நல்ல நிலைமையில் இயங்கினால்தான் ரத்தத்தை சுத்தி செய்கிற பிராணவாயுவை அதிகமாய் உட்கொள்ளும். கபம் அடைந்த காலத்தில் பிராணவாயு உட்செல்லத் தடங்கல் ஏற்படுகிறது. இதனுல் இருமல் உண்டாகும். இந்த கபத்தை அகற்ற இருமல் வருவது நல்லது எப்பொழுதுமே காரி காரி துப்பும் பழக்கம் நல்லது. ஆனுல் நாக்கின் கீழே ஊரும் உமிழ்நீரைத் துப்பக்கூடாது. அது அமிர்தம். காரி துப்புவதென்ருல் தொண்டையில் ஏற்படும் கபத்தை அகற்றுவதேயாகும்.

அதிக உஷ்ணத்தினுல் சுவாசப்பை கோளாறு அடையக்கூடும். வீக்கம் அடைந்து புண் ஏற்படக்கூடும், இந்த புண் உண்டானவர்கள் ஐஸ் பானங்களைச் சாப் பிடின் உடனே கபம் சேர்ந்து இருமி துப்பும்போது ரத்தமும் வரக்கூடும். இந்த புண் உண்டாகும் காலத்தில்

சுரமும் தொடங்கும். நாளுக்குநாள் சீரண கோசங்களும் கெட்டுவிடும். பசி மந்தம் உண்டாகும். உடல் பலவீன மடைந்து கால்கள் ஓய்ந்து போகும். நுணுக்கிருமல் இரவும் பகலும் இடையிடையே வரும். இதற்கு 'காசம்' அல்லது 'க்ஷயம்' என்று சித்தநூற்கள் பெயரிட்டுள்ளன. மேனாட்டு மருத்துவத்தில் T. B. என்பர். தற்சமயம் இதற்கு Streptomycin என்னும் ஊசி மருந்து T. B. க்கு சஞ்சீவி எனக் கருதுகின்றனர். இதைப்பற்றி நாம் எந்த விதமான கருத்தும் தெரிவிக்க விரும்பவில்லை. ஆனால் சித்த மருத்துவத்தில் இவ்வியாதிக்குப் பூரண குணம் அளிக்கக்கூடிய மருந்துகள் பல உள்ளன

க்ஷயத்திற்கு மருந்து (மருத்துவர்கள் செய்யக்கூடியது)

சுத்தி செய்த தங்க ரேக்கு	5	கிராம்
சுத்தி செய்த ரசம்	$1\frac{1}{4}$	,,
சுத்தி செய்த கெந்தி	$2\frac{1}{2}$	,,
சுத்தி செய்ய நல்முத்து	10	,,
சுத்தி செய்த பவழம்	20	,,

இவைகளில் தங்க ரேக்குடன் இரசம் விட்டரைக்க இணையும். பிறகு கெந்தி சேர்த்து அரைக்கவும். பிறகு மற்ற இரு சரக்குகளையும் சேர்த்து பிரண்டைச் சாற்றால் வெண்ணெய்போல அரைத்து வில்லைகள் லேசாகத்தட்டி அலற காய வைத்து மண் அகலிலிட்டுப் பரப்பி 7 மண் சீலை செய்து 20 விறட்டிகளில் புடம். பிறகு எடுத்து ஷி பிரண்டைச்சாற்றாலரைத்து முன்போல 30 விறட்டியில் புடம் 3 வது முறையும் அரைத்து 40 விறட்டியில் புடம். 4 வது புடம் 50 விறட்டியில், 5 வது புடம் 100 விறட்டி களில் புடமிட பற்பம். இந்த பற்பத்தை காலை வெண் ணெயில் 2 குன்றியளவு கொடுக்கவும். மாலை 2 குன்றி யளவு தேனில் கொடுக்கவும். 48 நாட்களுக்குக் குறை யாமல் கொடுக்க சுரம் குறைந்து புண் ஆறி க்ஷயம் குண மாகும். இந்த மருந்து செய்ய முதலீட்டில் பணச்செலவு அதிகமாகும். ஒரு முறை செய்தால் 20, 30 நோயாளி களுக்குக் கொடுக்கலாம்.

மற்ருெரு முறை

சுத்தி செய்த பவழம் 50 கிராம்—சிறு துண்டுகளாக்கிய மயிலிறது கிராம் 50. ஒரு சிறிய மண் குடுவையில் மயிலிறகை பாதிபோட்டு நெருப்பில் வைத்து சுடவும். மயிலிறகு புகைந்து உருகி நின்ற பிறகு பவழத்தை அக்குடுவையிலிட்டு அதன்மேல் மற்றபாதி மயிலிறகை போட்டு எறிக்கவும். புகை அடங்கியதும் எடுத்து மேல் மூடியிட்டு மண்சீலைசெய்து 50 விறட்டியில் புடமிடவும் ஓரளவுக்கு சுண்ணமாயிருக்கும். அதை அப்படியே எடுத்து நல்வேளையிலை, ஆடாதோடையிலை, முசுமுசுக்கிலை இம் மூன்றையும் அறைத்து ஷை பவழத்தை அதில் சொருகி சீலைமண் செய்து 50 விறட்டியில் புடம். அருமையான சுண்ணமாயிருக்கும்.

இதில் 2 குன்றியளவு காலையில் வெண்ணையில் மாலையில் தேனில் கொடுக்க க்ஷயம் (T. B.) குணமாகும். 2, 3 மாதங்கள் சாப்பிடவேண்டும். ரத்தம் ரத்தமாய் கக்கும் க்ஷயம்கூட குணமாகும். கல்லீரலில் பொத்தல் விழுந் தாலும் ரத்த வாந்தி அளவுகடந்து எடுப்பர். இதற்கு ஷை பற்பம் வேலைசெய்யும். உடனடியாக ரத்தத்தை நிறுத்த ஒரு அவுன்ஸ் நீரில் ஒரு சிடிகை கரியபோளம் பொடியை கலக்கி 2 மணிக்கொருமுறை கொடுக்க உடனே ரத்த வாந்தி நிற்கும். பிறகு இப் பற்பத்தை கொடுக்கவும்.

பத்தியம்

புளி, கடுகு, நல்லெண்ணெய் கூடாது. புலால் சாப் பிடுதல் கூடாது. முட்டைகூட சாப்பிடக்கூடாது.

தலைக்கு

பஞ்சகல்பம் தேய்த்துக் குளிக்கவும்.

மற்ருெரு முறை

தொண்டை 'என்னும் தலைப்பின்கீழ் எழுதியுள்ள சூர்ணத்தை தேனிலும் பவழ பற்பத்தை மேற்சொன்ன படி நெய்யிலும் கொடுத்துவர 'க்ஷயம்' (T. B.) குணமாகும்

சுவாசுகாசம் (Asthma)

இதை ஆஸ்துமா என்று ஆங்கிலத்தில் சொல்வர். இந்த வியாதிக்குக் காரணம் அலெர்ஜி (Allergy) என்பர். அலெர்ஜி என்பது ஒரு வியாதியல்ல. காரணத்தை அறியாத வியாதிகளுக்கு அலெர்ஜி என்று சொல்வது மேனாட்டு மருத்துவர்களுக்கு ஓர் பழக்கமாகி விட்டது.

சித்த மருத்துவத்தில் இந்தப் பிணி வருவதற்குக் காரணம் வயிற்றிலுண்டாகும். ஓர்வித வாயுவென்று சொல்லப்பட்டுள்ளது. சுலபமாக சீரணம் செய்யக்கூடிய ஆகாரங்கள் சாப்பிடுதல் நல்லது. சிலருக்கு பனிக்காலங் களிலும், மற்றும் சிலருக்கு கோடைக் காலங்களிலும் இவ்வியாதி பீடிக்கும். ஆரம்பத்தில் பனிக்காலங்களில் வரும். பிறகு கோடைகாலத்திலும் தாக்கும்.

மருந்து

இருதரப்பாருக்கும் பொதுவான சில மருந்துகளை இங்கு குறிப்பிடுகிறேன். அஷ்ட சூர்ணமென்பதைப்பற்றி மேலே சொல்லியுள்ளோம்.

உபயோகம்

இதில் ½ தேக்கரண்டி சுடுசாதத்தில் சேர்த்து கொஞ்சம் நெய் விட்டுப் பிசிரி முதல் இரண்டு கவளங்கள் சாப் பிடுதல் நலம். வயிறு உப்பசமாக இருக்கும் சமயம் ½ தேக்கரண்டி வாயிலிட்டு வெந்நீர் சாப்பிடவும். நாள் ஒன்றுக்கு 2, 3, முறைகள் சாப்பிடலாம். இதனால் வயிற்றில் உண்டாகும் உப்பசம் குணப்பட்டு மூச்சடைப்பு குணமாகும்.

மற்றொரு முறை

ஆடாதோடை இலைகளைப் புட்டவியல் மாதிரி செய்து (சட்டியில் தண்ணீர் விட்டு வாய்க்கு துணி கட்டி அதில் இலையை வைத்து மூடி அடுப்பேற்றி எரித்து கொதி வந்த 5 நிமிஷங்களுக்குப்பின் இறக்கி) டி இலையை கசக்கிப் பிழிந்த சாறு 2 அவுன்சு, தேன் தேக்கரண்டி கலந்து

4 குன்றியளவு மிளகுப்பொடி கூட்டி உள்ளுக்கு காலை மாலை 40 நாட்களுக்கு சாப்பிட கவாச காசநோய் குண மாகும். தொடர்ந்து சில மாதங்கள், வருடங்கள் சாப்பிட பூரண குணமாகிவிடும்.

மற்றொரு முறை

பிரதி தினமும் காலை வெறும் வயிற்றில் வில்வக் கொழுந்து ½ தோலா எடையுடன் மிளகுஎண்ணிக்கையில் ஐந்து சேர்த்து மென்று பால் சாப்பிடவும். காலை ஐந்து மணிக்கு பச்சை தண்ணீரில் குளித்துவிட்டு பிறகு ஷி மருந்தை சாப்பிடவேண்டும். இப்படி 3 மாதங்கள் சாப்பிட ஷி வியாதி நிச்சயமாய் குணமாகும். மறுபடியும் ஆஸ்துமா தலைகாட்டாது.

அதிகாலை இருமல்

இதை Bronchitis என்று மேனாட்டு மருத்துவர்கள் சொல்வர். குறிப்பிட்ட நேரத்தில் அதாவது காலை 4 மணிக்கு இருமல் ஆரம்பித்து 2, 3 மணி நேரம் தொந் திரவு படுத்தும். இந்த வியாதி எந்த மருந்துக்கும் வசப் படாது.

மருந்து

விட்டிலுள்ள கடுகை புட்டுப்போலரைத்து ஒரு சிடிகை தேனில் சாப்பிட இரண்டு வேளைகளிலேயே குண மாகும்.

மற்றொரு முறை (வைத்தியர்களுக்கு)

லிங்கம் 20 கிராம் எடுத்து வெள்ளாட்டு பித்து எண்ணிக்கையில் பத்து எடுத்து அதிலிருக்கும் பித்து நீரை சுருக்கு கொடுக்க லிங்கம் மெழுகாகும். இந்த மெழுகில் அரிசியிடை நாள் 1க்கு ஒரு வேளை தேனில் கொடுக்க 3 நாட்களில் குணமாகும்.

பத்தியம்

புளி, கடுகு, நல்லெண்ணெய் கூடாது.

கௌமதிநூல் சூர்ணம்

செய்முறை (தொண்டை என்னும் அதிகாரத்திலுள்ளது) தேனில் 20 நாட்கள் சாப்பிடுதல் நல்லது.

பத்தியம்

இரவு ஆகாரம் மாலை 7 மணிக்குள் முடிக்கவேண்டும். இரவில் மோர் உபயோகிக்கக்கூடாது. புகை பிடிப்பவர்கள் குறைந்த அளவில் புகைப்பொருள்களை உபயோகிக்க வேண்டும். ஐஸ் பானங்கள் பச்சைத் தண்ணீர் தவிர்க்க வேண்டும். இந்நோயால் கோடை காலத்தில் தாக்கப் படும் நோயாளிகள் பச்சைத் தண்ணீரில் குளிப்பதே நலம். மலச் சிக்கலில்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மலச் சிக்கலுள்ளவர்கள் கீழ்கண்ட சூர்ணத்தை உபயோகித்தால் மிக்க பயனைத் தரும். குடல் வாதம் முதலிய வியாதிகளும் குணமாகும்.

மலசிக்கலுக்கு அறுவகைச் சூர்ணம்

(1) சிவதை, (2) மராட்டிமொட்டு, (3) ஓமம், (4) சீரகம், (5) இந்துப்பு—வகைக்கு ஒரு பங்கும், (6) நிலாவரை (Senna leaves) ஆறு பங்கும் கொண்டது. ஓமம், சீரகம் இவைகளை லேசாக வறுத்துக்கொள்ளவும். எல்லாவற்றையும் இடித்து சூரணமாக்கி சன்னமாக சலித்துக் கொள்ளவும். பிறகு ஷை சூர்ணத்தை பசும்பாலில் புட்டவியலாய் அவித்தெடுத்து உலர்த்தி புட்டியிலடைக்கவும்.

பொழுதோடு சாப்பிட்டுவிட்டு இரவில் படுக்கும் சமயம் ஒரு தேக்கரண்டி இந்த சூர்ணத்தை வெந்நீரில் சாப்பிடவும். மலம் கழியும். பக்குவத்தை அறிந்து மருந்தை குறைத்தோ கூட்டியோ செய்து கொள்ளவும்.

மற்றும் ஆஸ்துமா நோயாளிகள் மேற்சொன்ன பஞ்சகல்பம் தலைக்கு வாரத்திற்கிருமுறை தேய்த்துக் குளித்தால் மிக்க பயனைத் தரும்.

வயிறு

ஆகாரப்பையை சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டாலன்றி நாம் நல்ல ஆரோக்கியத்தைப் பெறமுடியாது. அசுத்தமான வயிறு அழுக்கு பானையில் சமையல் செய்வது போலாகும். அதை ஒவ்வொரு நாளும் சுத்தப்படுத்துதல் வேண்டும். சோற்றுப் பானையை சுத்தம் செய்வதன் முன் சோற்றைக் காலிசெய்து விடுகிறோம். அதுபோல் அன்று சாப்பிடும் உணவு அன்று இரவு 3 மணிக்குள் காலியாகி விடவேண்டும். அதற்கு நாமுண்ணும் காலமும் அளவும் மிக முக்கியம். மாலை 7 மணிக்குள் குறைந்த ஆகாரமே சாப்பிடவேண்டும். நாம் எதைச் சுத்தம் செய்யவேண்டுமானாலும் தண்ணீராலே செய்கிறோம். வயிற்றில் சேரக் கூடிய அழுக்கை அன்றன்றே சுத்தப்படுத்த வேண்டும். அதெப்படியெனில் விடியற்காலை 4 அல்லது 5 மணிக்கு எழுந்திருந்து வாயை நன்றாக 4, 5 முறைகள்கொப்பளித்துவிட்டு காய்ச்சி ஆறிய தண்ணீரை 2, 3 முழுக்குச் சாப்பிடவும் இது வயிறு, குடல் மூத்திரப்பை முதலியவைகளைச் சுத்தப்படுத்திக்கொண்டு மலசலம் நன்றாகப் பிரியும்படி செய்யும். மலச்சிக்கலுள்ளவர்களுக்கும் இந்த முறை ஒரு சஞ்சீவி போலாகும்.

நம் உடலில் கொழுப்பு சேராதபடி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கொழுப்பு அதிகரிக்க அதிகரிக்க ஈரல், இருதயம், குடல் முதலிய எல்லா உறுப்புகளிலும் கொழுப்பு சேர்ந்து அவ்வவைகள் இயங்கவேண்டிய சுறுசுறுப்பு குறைந்து மந்தமாகின்றன. இதனால் ஆயுள் குறைவதன்றி புற்று வியாதி, ஈரல் குலைக்கட்டி, நீரில் அடைப்புகள், பித்தப்பையில் கற்கள், முதலியன உண்டாகின்றன ஆகவே இந்த கொழுப்பு உண்டாகக்கூடிய புலால் உணவுகளை அறவே ஒழித்தல் வேண்டும். காலாகாலத்தில் ஆகாரம் சாப்பிடவேண்டும். சில நண்பர்கள் நாக்குக்கு அடிமைகளாகிவிடுகின்றனர்; விருந்து சாப்பாடுகள்

விரும்பி, கண்டகண்ட உணவு பதார்த்தங்களைத் தின்று விட்டு திணறித் தடுமாறி உடலைக் கெடுத்துக்கொள்வர்.

ஆரோக்கியம் பெருக ஆயுள் நீடிக்க வேண்டில் குறைந்த அளவில் சாப்பிடுதல் வேண்டும். ஆங்கிலத்திலும், Eat less & live long, என்ற பழமொழி கேட்டிருக்கிறோமல்லவா.

முக்கியகாக நம் நாட்டு வெப்பதட்ப நிலைமைகளுக்கு மோர், தயிர், கீரைகள், பச்சைக் காய்கறிகள், பூசனி புடலை முதலியனவே ஆகாரத்திற்குச் சிறந்தது.

வயிற்றில் புண்

வயிறு வலிக்கும், காரம் சாப்பிட்டால் எறிச்சல் தோன்றும். வயிற்றிலிருக்கும் புண்ணினால் வாயிலும்கூட புண் வரும். காரம் சாப்பிடமுடியாது.

இவ்வியாதி உடையவர்கள் புளி, காரம் முதலிய ஆகாரங்களை நீக்கவேண்டும்.

இதற்கு மருந்து

மாங்கொட்டைப் பருப்பை மணத்தக்காளிச் சாறு விட்டு அரைத்து மாத்திரைகள் சுண்டைக்காய் அளவு செய்துகொண்டு காலை மாலை வேளைக்கு இரண்டு மாத்திரைகள் 40 நாட்களுக்குச் சாப்பிடவும். மோர் அல்லது வெந்நீரில் சாப்பிடலாம். புண் ஆறிப்போகும்.

இந்த பருப்பை. தனியா, மிளகாயுடன் அரைத்து புளிக்குழம்பு செய்து பெரியோர்கள் சாப்பிடுவதுண்டு, நாமும் அவ்விதம் ஏன் செய்யக்கூடாது?

மாசக்காயை பட்டுப்போல் நுணுக்கி வைத்துக் கொண்டு இரண்டு சிடிகைகள் அளவு மோரில், அல்லது நெய்யில், அல்லது வெண்ணெயில் சாப்பிட புண்கள் ஆறிவிடும்.

பத்தியம்

மோர் சாதம், பால் சாதம், கஞ்சி வகைகள், இட்டலி ரொட்டி, பிஸ்கட்டு முதலியன உட்கொள்ளலாம்.

மருத்துவர்கள் உபயோகிக்கக்கூடிய மருந்து

காடிகாரம் 20 கிராம் எடுத்து ஒரு பழைய மண் அகலி லிட்டு அதை மணல் பரப்பிய மற்றொரு மண் அகலின் மேல் வைத்துக் கீழே தீபாக்னி கொடுத்துக்கொண்டு பன்றியின் பித்து 15 வாங்கிவந்து அந்தப் பித்த நீரைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் சுருக்குக்கொடுக்க காடிகாரம் மெழுகாகும். எடுத்துக் கொஞ்சம் சுத்தமான தேன் விட்டரைத்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

உபயோகம்

அரிசியிடை எடுத்துக் கரும்பு வெல்லம் அல்லது வாழைப்பழத்தில் வைத்து உள்ளுக்கு விழுங்கச் செய்ய வும். ஒரு வாரம் வரையில் நாள் ஒன்றுக்கு ஒரு முறை கொடுக்கவும்.

பத்கியம்

உப்பு, புளி இல்லாமலிருந்தால் உடனே குணமாகும் கடுகு நல்லெண்ணெய் கூடாது.

தீரும் வியாதிகள்

வாயிலிருந்து அபானம் வரையில் காணும் புண்க ளெல்லாம் குணமாகும்.

வயிற்றில் எறிச்சல், வாய் புண் முதலியவைக்கு (Hyper Acidity)

சிலருக்கு வயிற்றில் எறிச்சலும் எப்பொழுதும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஆகாரம் சாப்பிட்டுக்கொண்டே இருக்கவேண்டியதாயிமிருக்கும். ஆகாரம் சாப்பிட்டதும் எறிச்சல் நின்றுவிடும். வயிறு காலியானதும் எறிச்சலும், கடுப்பும் உண்டாகும். இதை மேனாட்டு மருத்துவர்கள்

"Hyper Acidity" என்பர். இவ்வியாதியுள்ள சிலருக்கு வாய்ப் புண்ணும் இருக்கும். காரம் சாப்பிடின் வாய் எறியும்.

இதற்கு மருந்து

மேற் சொன்ன மாங்கொட்டை மாத்திரையை சில நாட்களுக்கு சாப்பிடுதல் சிறந்தது. 4, 5 நாட்களிலேயே குணம் தெரியும்.

வயிறு பசு எடுக்க

இஞ்சித்தோல் சீவியது	...	கிராம்	100
சீரகம்	...	,,	10
லவங்கப்பட்டை	...	,,	10
இந்துப்பு	...	,,	20

இஞ்சியை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். மற்ற மூன்று சரக்குகளை பொடி செய்துகொள்ளவும், எல்லாவற்றையும் ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு எலுமிச்சம் பழச் சாறு சரக்கு மூங்கவிட்டு சூரிய புடம் வைக்கவும். நன்ரு யுலர்ந்த பின் பொடி செய்து வைக்கவும். ஒரு சிடிகை வாயிலிட்டு சாப்பிட ஒரு மணியில் பசிதீபன முண்டாகும்.

மருத்துவர்கள் நெல்லிக்காய் கெந்தகத்தை நன்ருக சுத்திசெய்து சம எடை சிலாசத்து பற்பம் கலந்து வைத்துக்கொண்டு காலை - மாலை $\frac{1}{4}$ கிராம் அளவு தண்ணீரில் கொடுக்கவும். நல்லபலன் தரும்.

குடல் (Intestines)

சிறுகுடல், பெருங்குடல் என இருவகைப்படும். இவைகளில் புண், குன்மம் முதலிய வியாதிகள் ஏற்பட்டால் மேற்சொன்ன காடிகார மெழுகு கொடுத்தால் குணமாகும். கால வரம்புமீறி ஆகாரம் உட்கொள்ளுவதாலும் வெட்டை முதலிய வியாதிகளாலும் குன்மம் வரக்கூடும். சிலருக்கு சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு வயிற்றுவலி வரும். இவர்கள் ஆப்பசோடா (Soda Bicarb) அரை தேக்கரண்டி சோடா தண்ணீரில் அல்லது வென்னீருடன் உட்கொள்ள சில நாட்களில் குணமாகும்.

மற்றெருமுறை

கந்தகத்தை உருக்கி வேம்பின் இலைச் சாற்றில் ஊற்றிச் சுத்தம் செய்யவும். 7 முறைகள் அவ்விதம் செய்ததை எடுத்து அதற்கு 8ல் 2 பங்கு சங்குபற்பம். 16ல் 1 பங்கு சுண்ணும்பும் சேர்த்தரைத்து சீசாவில் வைக்கவும். இந்த பற்பத்தை காலை மாலை ½ தேக்கண்டியளவு பசும் பாலில் அல்லது வென்னீரில் 48 நாட்கள் சாப்பிட எரி குன்மம், மேககுன்மங்கள் குணமாகும்.

குடல்வாதம் (Gas in the Intestines)

குடல் வீக்கமடைந்து பேதியாகும். இதற்கு கஞ்சி முதலிய நீராகாரங்களைக் கொடுக்கவும்.

மருந்து

வசம்பும், ஓமமும் சம எடை நன்ருய் கருக்கி பொடி செய்து ½ தேக்கரண்டியளவு 2 மணிக்கொருமுறை தண்ணீரில் சாப்பிட பேதி நிற்கும்.

பேதி அதிகமாஞல்

தேங்காய் ஒரு பத்தை. வெள்ளைப்பூண்டு 5 பல் இரண்டையும் அரைத்து உள்ளுக்கு 4 மணிக்கொருமுறை இரண்டு வேளைகள் சாப்பிட வீக்கம் குறைந்து பேதி நின்றுவிடும். வைத்தியர்களாயின் மிளகளவு அன்னபேதி செந்தூரம் சேர்த்துக் கொடுத்தால் ஒருவேளை மருந்திலேயே குணம் காணலாம்.

மேற்படி மருந்துகளுக்கும் அடங்காமல் பேதியாஞல்:—கோழிமுட்டை வெண்கரு, அதனளவு எலுமிச்சம்பழ ரசம் இரண்டையும் ஒன்ருக கலந்து உடனே சாப்பிடவும். ஆச்சரியமான குணம் காணலாம் தொடர்ந்து எத்தனை நாட்களாஞலும் சாப்பிடலாம்.

வாயு அதிகம் போவதற்கு

சிலருக்கு நாள் முழுமையும் காற்று பிரிந்துகொண்டே யிருக்கும். "டர் டர்" என்ற சத்தமும் போடும்.

இதற்கு மருந்து

காய்ந்த கருவேப்பிலை, சுண்டைக்காய் வத்தல், ஓமம், கசகசா, சுக்கு—சம எடை. நெய்விட்டு தனித்தனியே வறுத்து இடித்துச் சூர்ணம்செய்து கொள்ளவும்.

அளவு

½ தேக்கரண்டி அளவு காலை மாலை வென்னீரில் கொடுக்கவும். காற்று பிரிவது நின்றுவிடும்.

வாயு பிரிவதற்கு

பலருக்குக் காற்று வந்து அபானத்தில் அடைத்துக் கொண்டு வெளியே வராது. வயிறு இரையும். வயிறு மொடு மொடுவென்றிருக்கும். மூச்சுத்திணறலும் உண்டாகும்.

இதற்கு மருந்து

கெந்தியுப்பு (கருப்புப்பு என்றும் சொல்வர்) 50 கிராம், பொரித்த பால் பெருங்காயம் 25 கிராம், தோல் நீக்கிய சுக்குத்தூள் 10 கிராம்; இவைகளைப் பட்டுப்போல அரைத்து புட்டியிலடைத்து வைத்துக்கொள்ளவும். ஒன் றிரண்டு சிடிகைகள் வெந்நீரில் 4 மணிக்கொரு முறை சாப்பிட காற்று சில நிமிடங்களில்பிரியும்.

உஷ்ண வயிற்றுவலி

உஷ்ணத்தினால் வயிறு இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டு வலிக்கும்.

மருந்து

சீரக கஷாயம் ஒரு கோப்பையளவில் 3 விரல்கள் பிடிக்கும் அளவுக்கு வெடியுப்பும் (Potasium Nitrate)ஒரு சிடிகை ஆப்பசோடாவும் கலக்கி உள்ளுக்கு கொடுக் கவும். வெடியுப்பு நாட்டு மருந்துகளில் கிடைக்கும்.

வெளிப்பிரயோகம்

வெடியுப்பை நுணுக்கித் தொப்புள் குழியிலிட்டு தண்ணீர் சொட்டு சொட்டாய்விட நில நிமிஷங்களில் ஷி வயிற்றுவலி விட்டுப்போனது நான் கண்ட அனுபவம்.

மூத்திரப்பை (Kidneys)

(நீர் தாரையில் வரும் பிணிகளுக்கு அதாவது மூத்திர தாரையில் எரிச்சல், வெள்ளை, ரத்தம் வருவதற்கு)

இப்பிணி மேக வியாதியினுல் உண்டாகக் கூடியது அளவுக்கு மிகுந்த வெப்பத்தினுலும் உண்டாகும்.

குங்கிலியக்குடி

இளநீர் ½ லிட்டரில் வெத்திலைக்கு உபயோகிக்கும் சுண்ணும்பு ஒரு கொட்டைப்பாக்கு அளவு கலக்கி தெளி வெடுத்து, ஒரு அவுன்ஸ் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி கலக்கி அதில் 3 கிராம் வெள்ளைக் குங்கிலியம் பொடி செய்து போட்டுக் கலக்கி வைத்துக்கொண்டு காலை மாலைஇரண்டு அவுன்ஸ் வீதம் உள்ளுக்குக் கொடுக்க 48 மணி நேரத்தில் ஷி வியாதிகள் குணமாகும். 2, 3 வேளைகளுக்கு மேல் கொடுக்கக்கூடாது. ஏனெனில் மிக்க குளிர்ச்சியை உண்டாக்கி தடுமம், கபம் முதலியன உண்டாக்கக்கூடும்

மூத்திர தாரையில் ரத்தம்

இவ்வியாதி பன்னிரண்டு வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்கு வருவதுண்டு. வைசூரிகளில் இது ஒன்று. ஆங்கில மருத்துவர்களுக்குப் புரியாத வியாதிகளில் இதுவும் ஒன்று. இவ்வியாதியை தென்னுட்டில் செங்கமாரி என்பர். இது ஓர் கொடிய வியாதி. பெரியோர்களுக்கும் இக் காலத்தில் சாதாரணமாய் இருந்து வருகிறது.

இதற்கு மருந்து

கீழா நெல்லிச் செடியை வேருடன் பிடுங்கி அலம்பி இடித்துப் பிழிந்த சாறு ·ஒரு அவுன்ஸ். அப்பொழுது

கறந்த 3 அவுன்ஸ் பசும்பாலில் விட்டு உள்ளுக்குத் தரவும், 4, 5 நாட்கள் கொடுக்கப் பூரண குணமாகும்.

மற்ெறாரு முறை

சோற்றுக் கற்றாழை மடல்கள் 10 வெட்டி தோலை சீவி விட்டு உள்ளிருக்கும் சோற்றை எடுத்து துண்டுகளாக்கி ஓர் பாத்திரந்திலிட்டுத் தண்ணீர் நிறையவிட்டு கலக்கி அலம்பி வடித்துவிட குழகுழவென்றிருக்கும். நீர் போய் விடும். அப்படி 10 முறைகள் செய்ய ஷை சோறு பளிங்கு போலிருக்கும். அதை ஒரு சன்னத் துணியில் முடித்து இரவில் ஒரு கயிற்றில் கட்டி தொங்க விடவும். காலையில் எடுத்து ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு பனங்கற்கண்டு 3 பலம் அளவுக்கு (கூடக்குறைய இருந்தால் பரவாயில்லை) அதிலிட்டுச் சீரகம் 5 கிராம் அதனுள்ளிட்டு 6 மணி நேரம் ஊறியபின் வேளைக்கு ஒரு குழம்புக் கரண்டி அளவு சாப் பிடவும். தாராளமாய் வேண்டிய அளவு நாள் ஒன்றுக்கு 3 வேளைகள் காலை, மதி, மாலை சாப்பிடவும்.

பத்தியம்

மோர் சாதம் சாப்பிடவும். 4, 5 நாட்களில் குணமாகி விடும். சித்த வைத்தியர்கள் கலைமான் கொம்பு பற்பமும் (சிங்கி பற்பம்) ஷை மருந்துடன் வெண்ணெயில் கொடுப்பர்.

மூத்திர அடைப்பு

கடையில் விற்கும் வெங்காரம் 50 கிராம் வாங்கி ஒரு சட்டியிலிட்டு கீழே நெருப்பிட்டு சூடாக்க வெங்காரம் பொரிந்து பற்பமாகும். அதை எடுத்து 2 கிராம் அளவு ஒரு இளநீரில் உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். 10 நிமிடங் களில் நீறிரங்கும். நிறைந்த கர்ப்பிணிகளுக்கு சில சமயங் களில் நீர் அடைபட்டுவிடும். அச்சமயம் டாக்டர்களிடம் போகவேண்டிய அவசியமில்லை. மருத்துவம் தெரியாத வர்களும் இதைச் செய்து உபயோகிக்கலாம். குற்றமே வராது.

வைத்தியர்களுககு முறை

வெள்ளை முள்ளங்கியைத் துளைத்து வெங்காரத்தை அதில் செலுத்தி மூள்ளங்கித் துண்டுகளால் பொத்தலை மூடி சீலை மண் 5 செய்து குக்குட புடமிடவும். உள்ளே வெங்காரம் பொரிந்து இருக்கும். கருகிய பாகத்தை சுத்தமாய் சீவி எடுத்து எறிந்துவிட்டு வெண்மையான பற்பத்தை நுணுக்கி புட்டியில் அடைக்கவும். 3 கிராம் அளவுக்கு பற்பத்தை எடுத்து (அதிகமாகவும் சமயத்தை அனுசரித்தும் கொடுக்கலாம்) இளநீரில் கலக்கிக்கொடுக்க உடனே நீரடைப்பு தீரும்.

60 வயதுக்கு மேல் வரும் மூத்திர அடைப்பு

இதை சதையடைப்பு என்பர் சிலர். கல்லடைப்பு என்பர் சில மருத்துவர்கள். ஆங்கிலத்தில் Prostate Enlargement என்பர்.

மருந்து

வாழை மரத்தை வெட்டியபிறகு பூமியிலுள்ள கிழங்கில் ஓர் பள்ளம் வெட்டி மூடி வைத்தால் நீர் வரும். அந்த நீர் எடுத்து வடிகட்டி 3 அவுன்சில் வெத்திலைக்குப்போடும் சுண்ணும்பு 2 கிராம் அளவு கலக்கி தெளிவிருத்து ஷி சொன்ன வெங்கார பற்பத்தையும் ஆப்பசோடா ஒரு சிடிகையும் சேர்த்து உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். 2, 3 நாட்கள் காலை மாலை கொடுக்கவும். 2 வேளைகளில் குணம் தரும். மேற்சொன்ன குங்கிலியக்குடி என்னும் மருந்தையும் கொடுக்கலாம்.

வைத்தியர்களுக்கு (வெள்ளி பற்பம்)

நயவெள்ளி, வெள்வங்கம்—சம எடை உருக்க நொறுங்கும். அதனை எடுத்து அதனுடன் சம எடை ரசம் சேர்த்து அரைக்க வெண்ணைபோலாகும். எல்லாம் சேர்ந்த எடைக்கு இரண்டு பங்கு பொரித்த முட்டை ஓடு

சேர்த்து வெண்கரு விட்டு மெழுகு திரள அரைத்து 10 விரட்டியில் புடம் வைக்கவும் பற்பமாகும். கருமையா யிருப்பின் மற்றொரு புடமிடவும்.

அளவு

மேற்படி பற்பம் குன்றியிடை வெண்ணெய் அல்லது நெய்யில் கொடுக்க மூத்திர அடைப்பு உடையும். தாது புஷ்டியாகும்.

மூத்திரப்பையில் (Stone in the Kidney) கல் :—

வாழைத்தண்டை பச்சையாக நறுக்கி தயிரிலிட்டு தாளித்து தயிர் பச்சடி செய்துகொள்ளவும். உணவுடன் கூட்டி சாப்பிடவும். 20 நாட்களில் கல் கரைந்து கல்லின் அளவு குறைந்தவுடன் நீர் துவாரத்தின் வழியே வெளி வந்துவிடும். இதற்கு ஆபரேஷன் வேண்டாம்.

மருத்துவர்களுக்கு :—

கல்மத பற்பம், சிலா பற்பம், வெங்கார பற்பம், வெள்ளி பற்பம் சம எடை கலந்து கொட்டை பாக்களவு வெண்ணெய், தேனில் கொடுக்க சதையடைப்பு கல் லடைப்பு தீரும்.

நீரிழிவு

இவ்வியாதி 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு உண் டாகும். சிறுநீர் இரவில் 5, 6, முறைகளும் போகும். சிலருக்குத் தூக்கத்தில் தன்னையறியாமலேயே மூத்திரம் போகும். கால்கள் குடையும். நரம்புகள் சக்தியற்றுப் போவதால் இவ்வியாதி யுண்டாகிறது. மேகத்தினாலும் உண்டாகும். துஷ்ட பெண்கள் உறவினால் இந்நோய் சிறுவயதினருக்கும் வருவதுண்டு.

இதற்கு மருந்து

கருடக்கல் 50 கிராம் ஒரே கட்டியாக வாங்கி அகத்திக் கீரையை அரைத்துக் கவசங்கட்டி சீலைமண் 7 செய்து உலர்த்தி, சீலை உலர்ந்த பக்குவத்திலெடுத்து 50 விறட்டி யில் புடம் போட்டு எடுத்துக் கொண்டு கல்வத்திட்டு

அகத்திக்கீரை சார் விட்டரைத்து வில்லை தட்டி காய வைத்து மற்றொரு புடம் போட்டு எடுத்து பட்டுப்போ லரைத்து புட்டியில் அடைக்கவும்.

அளவு

ஒரு சிடிகை மேற்படி பற்பம் வெண்ணெயில் கலந்து ஒரு மண்டலம் கொடுக்கவும். தாது, நரம்பு முதலியன வலிமைபெறும். நன்ருய்ப் பழுத்த விளாம்பழத்தை ஒரு வாரம் சாப்பிட நீரிழிவு குணமாகும். எள்-1 தேக்கரண்டி யளவு இரவு படுக்கும்போது தண்ணீரில் சாப்பிடவும்.

விரை வீக்கம்

காமத்தால் பீசம் அடிக்கடி எழும். அதற்குத்தக்க பிரயோகமில்லாத காலங்களிலும் அல்லது மலச்சிக்க லாலும் இவ்வியாதி வரும். சைகில் ஓட்டுபவர்களுக்கும் விரை வீக்கம் உண்டாகும்.

இதற்கு மருந்து

ஊமத்தன் இலைச் சாறெடுத்து விரைகளின் மேல் பூசிவிட உடனே வலி குணமாகும்.

மற்றொரு முறை

ஒரு பக்கம் விரை வீக்கத்திற்கு முருங்கைப்பூவை புட்டவியல் செய்து விரையின்மேல் வைத்து 3 நாட்கள் கட்ட துர்நீரை இழுத்துவிடும்.

ஆண் குறியில் புண்கள்

5 கிராம் ரசகற்பூரத்தை பட்டுப்போல் நுணுக்கி 50 கிராம் வெண்ணெயில் கலக்கி புண்களுக்குத் தடவ 2, 3, நாட்களில் குணமாகும்.

அண்ட வீக்கம்

விரைகள் வீங்கும். சில நேரங்களில் ஒரு பக்கமும் மற்ற சில நேரங்களில் இரண்டு பக்க விரைகளும் வீங்கும். இதனுல் விரைகள் கீழே இழுக்கும். நரம்பு வீங்கிவலிக்கும்

இதற்கு மருந்து

இலுப்பைப் பிண்ணுக்குத்தூளை (அறப்பு என்றும் சொல்வர்) சோற்றுக்கஞ்சித் தண்ணீர் விட்டரைத்து பட்டாணி அளவு மாத்திரைகள் செய்து கொள்க. காலை மாலை 2 மாத்திரைகள் வென்னீருடன் கொள்ள 3 அல்லது 5 நாட்களில் குணமாகும்.

மற்றொன்று

கெச்சப்பருப்பை, எலுமிச்சம் பழரசத்தில் அரைத்து பட்டாணி அளவு மாத்திரைகள் காலை மாலை 1 மாத்திரை பொடி செய்து வெண்ணீரில் தொடர்ந்து சாப்பிட வீக்கம் குறையும்.

மூல வியாதிகள்(Piles and Fistula)

இவ்வியாதியும் மேகத்தால் வரக்கூடியது. ரத்தம் சுத்தமின்மையால் இவ்வியாதி துன்புறுத்தும். மலம் போகுமுன் அல்லது மலம் கழிந்தபின் ரத்தம் சிலருக்கு வரும். சிலருக்கு மலத்துடன் இணைந்துவரும். அநேகமாய் இது பரம்பரை வியாதியாகவே திகழ்கிறது.

குறிப்பு :—மூலவியாதியடையவர்கள் புலால் சாப்பிடின் எவ்வித மருந்து சாப்பிடினும் மூலவியாதி குணமாகாது

புலால் சாப்பிடுவதை உடனடியாக நிறுத்தவேண்டும்.

மூலத்தில் ரத்தம் சொட்டுவதற்கு குப்பைமேனி இலையை அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு மூன்று உருண்டைகள் ஒரு கோப்பை பசும்பாலுடன் சாப்பிட உடனே ரத்தம் போவது நின்றுவிடும். பிறகு நிரந்தரமாகக் குணமடைவதற்கு கீழ்கண்ட எண்ணையை தயார்செய்து வைத்துக்கொண்டு ஒரு மண்டலம் சாப்பிடவும்.

குப்பைமேனிச்சாறு	1 லிட்டர்
சிற்றுமணக்கெண்ணெய்	1 ,,

இரண்டும் கலந்து காய்ச்சி தைலபதத்தில் இறக்கி வடித்துக் கொண்டு இரவில் படுக்கும் சமயம் 2 தேக்கரண்டி பசும் பால் 1 அவுன்ஸில் விட்டு சாப்பிடவும்.

மூலக்கடுப்பு

மாங்கொட்டையிலிருக்கும் பருப்பெடுத்து மணத்தக் காளிச்சார் விட்டரைத்து சுண்டைக்காயளவு மாத்திரைகள் செய்து வேளைக்கு ஒரு மாத்திரை விதம் நாள் ஒன்றுக்கு 3 வேளைகள் மென்று சாப்பிட்டு தண்ணீர் சாப்பிட கடுப்பு நீங்கும்.

மூலம், பவுத்திரத்திற்கு மூலிகை (Piles & Pistula)

குப்பைமேனி சமூலம் நிழலிலுலர்த்திப் பொடி செய்து அதனளவுக்கு $\frac{1}{4}$ பங்கு திப்பிலியை வறுத்துச் சூரணம் செய்து சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி அளவு காலை மாலை பாலுடன் அல்லது தண்ணீருடன் சாப்பிடவும். 2, 3 மாதங்கள் சாப்பிட மூலம், பவுத்திரம் குணமாகும்.

வைத்தியர்களுக்கு (1)

அன்னபேதி	1
வெடியுப்பு	1
மிருதார்சிங்கி	$\frac{1}{4}$

எல்லாவற்றையும் பழச்சாறு விட்டரைத்து 3 புடங்களிட செந்தூரமாகும். இதில் 2 குன்றியளவு காலை, மாலை தேனில் சாப்பிட மேற்படி வியாதிகள் குணமாகும்.

மற்றொன்று:—1. லிங்கம் (Mercury Sulphide)

(2)	2. பூங்கற்பூரம்	$\frac{1}{8}$ பங்கு
	3. டோவர்ஸ் பௌடர்	$\frac{1}{16}$ பங்கு

3வது பௌடர் ஆங்கிலமருந்துகடைகளில் கிடைக்கும்

இதில் லிங்கத்தை படிகாரத்தில் வைத்து படிகாரம் பொரியும்வரை சூடு செய்ய சுத்தியாகும்.

பிறகு லிங்கத்தை மைபோல் அரைத்து பிறகு கற்பூரத்தை சேர்த்தரைத்து அதன் பிறகு டோவர்ஸ் பௌடரை சேர்த்தரைத்து புட்டியிலடைக்கவும்.

அளவு :—குன்றியளவு காலை மாலை தேனில் சாப்பிடவும்.

குணம் :—2 (அ) 3 வேளைகளில் ரத்தம் நின்றுவிடும். இது ஒரு நல்ல பிரயோகம்.

குறிப்பு :—ரத்தம் நின்றவுடன் மருந்தை நிறுத்தி விடவும். 5 வேளைகளுக்கு மேல் கொடுத்தால் சிலருக்கு மலச்சிக்கல் உண்டாகி வயிறுப்பிசம் உண்டாகும்.

மற்ெறாரு முறை

கல்மதம், கல்நார், சிலாசத்து—குமரிச்சாற்றிலரைத்து 5 புடங்கள்; பிறகு சாத்துக்குடி சாற்றிலரைத்து ஒரு புடம். வேளைக்கு 4 குன்றியளவு வெண்ணெயில் அல்லது நெய்யில் கொடுக்கவும்.

ரத்த மூலத்திற்கு

புளித்த சாதத் தண்ணீர் ஒரு சட்டியில் பாதிக்கு ஊற்றி சட்டி வாயில் துணிவேடு கட்டி அதில் கவுதும்பை இலைகளை வைத்து அவித்தெடுத்து நிழலிலுலர்த்தி சூர்ணம் செய்து அதற்கு 2 பங்கு பனைவெல்லம் சேர்த்து அரைத்து கச்சக்காய் அளவு 9 வேளைகள் கொடுக்க ரத்தமூலம் நின்றுவிடும்.

மற்ெறாரு முறை

கிரந்தி நாயகம் (படாஸ் செடி என்பர். பூ நீலவர்ணமாயிருக்கும்). படர்ந்திருக்கும். அவ்விலைகளைக் கொணர்ந்து அரைத்து கச்சக்காய் பிரமாணம் பசும்பாலில் 3, 5 நாட்கள் காலை-மாலை கொடுக்க ரத்தப்போக்கு உடனே நின்றுவிடும்.

பவுத்திரம்

இது ஆசனத்துக்குள் முதலில் சிறிய கட்டிபோல் தோன்றும். பிறகு வெடித்து சீழும் நீறும் வரும். பிறகு ஆறும். மறுபடியும் வரும். அதன் பிறகு நீளமான குழிப் புண் விழும். சிலருக்கு புட்டத்திலேயே பொத்தல் விழுந்துவிடும். இவ்வியாதியை ஆரம்ப நிலைமையிலிருக் கும்போது வெகு சுலபத்தில் குணப்படுத்தலாம். சிறிய கட்டியாயிருக்கும்போதே எருக்கலம் பாலை கட்டிக்கு அடித்து வந்தால் 4. 5 நாட்களிலேயே புண் ஆறிவிடும். மறுபடியும் அந்த இடத்தில் பவுத்திரப்புண் வராது.

பவுந்திரத்துக்கு மூலிகை மருந்து

குப்பைமேனியிலையை நன்ருயரைத்து பெரிய பெரிய அடைகள் 4 தட்டி, விளக்கெண்ணெய் ½ லிட்டரிலிட்டு காய்ச்சி அடைகள் முறுக வெந்ததும் எடுத்து இறக்கி அந்த அடைகளில் கொஞ்சம் சாப்பிட்டு எண்ணெயில் ஒரு தேக்கரண்டி பசும்பாலில் விட்டு இரவு படுக்கும் சமயம் சாப்பிடவும். இப்படி 20 நாட்கள் சாப்பிட பவுத் திரம் (ரத்தம், சீழ்) குணமாகும்.

மருத்துவர்களுக்கு மற்ருெரு முறை (மூலத்துக்கு)

அன்னபேதி	100 கிராம்
வீரம்	25 ,,

அன்னபேதியை பொடி செய்து பாதி மண் குடுவையி லிட்டு வீரத்தை பொடி செய்து அப்பொடியை குடுவை யில் பரப்பி மிகுதி அன்னபேதி பொடியை மேலேயிட்டு எலுமிச்சம்பழச் சாறு சரக்கு மூங்கவிட்டு சீலைமண்செய்து உடனே குக்குடப் புடமிடவும்.

பிரயோகம்

குன்றியிடை தேனில் காலை, மாலை.

தீரும் வியாதிகள்

அசாத்திய சுரம், மூலரத்த ஒழுக்கு முதலியன. பசி யைத் தூண்டும்.

ரத்த மூலத்துக்கு ; மூலம் வெளிவந்ததற்கு

ஆனை நெருஞ்சி காய், இலை, பூ வேர் சமூலமும் கழுவி துண்டு துண்டாய் கத்தரித்து 100 கிராம் எடைக்கு $\frac{1}{2}$ லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சி $\frac{1}{8}$ லிட்டராக சுண்டியதும் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து வடிகட்டி சாப்பிடவும்.

வயற்றுக்கடுப்பு (சீதபேதி – Bacillary Dysentery)

ரத்தமும் சீதமும் போகும். இதற்குக் காரணம் குடலிலேயோ அல்லது அபானத்திலேயோ புண் இருப்பது. வயிறு வலித்து வலித்து ரத்தம் சீதம் போகும். கக்கூசிலேயே உட்கார்ந்திருக்கலாம் போலிருக்கும்.

இதற்கு மருந்து

ஊமத்தன் இலைகளைக் கசக்கி 3 சொட்டுகளுக்கு மேற்படாமல் எருமைப்பால் அல்லது தயிரில்விட்டு 3 நாட்களுக்கு—காலையில் மாத்திரம் கொடுக்க 3 நாட்களில் குணமாகும். பல மாதங்கள் நீடித்த இவ்வியாதியிருப்பினும் குணமாகும்.

ஊமத்தன் இலை விஷமென்று பயப்படவேண்டியதில்லை. அளவுடன் உண்ண விஷங்களும் உடலுக்கு நன்மையே. அளவுக்கு மிஞ்சினல் அமிர்தமும் விஷம் என்பது கவனிக்கத்தக்கது.

கால் வீக்கம்

பாதங்களில் நீர் சுரந்து கொள்ளும். காலையில் சாதாரணமாயிருக்கும். மாலை நேரம் நெருங்க நெருங்க பாதங்களில் சுரப்பு ஏற்படும்.

இது பல காரணங்களால் வரக்கூடும். இருதயம் பலவீனப்பட்டால், கல்லீரல் வீக்கமடைந்தால், ரத்தமின்றி சோகை ஏற்பட்டால், யானைக்கால் சுரம் ஏற்பட்டால் இவ்வித வீக்கம் ஏற்படக் கூடும். இவைகளில் எந்தக் காரணத்தால் இவ்வியாதி ஏற்பட்டதென்பதை யூகித்து அறிதல் வேண்டும்.

இவைகளுக்கெல்லாம் மருந்துகள் அதனதன் தலைப்பில் எழுதப்பட்டுள்ளன.

சுரங்கள்

முறை சுரம் (மலேரியா)

குறிப்பிட்ட நேரத்தில் முதலில் குளிருடனும் அதைத் தொடர்ந்து அசாத்திய சுரமும் வரும். சில மணிகள் கழிந்ததும் உடல் வியர்த்து சுரம் திடீரென்று நின்றுவிடும்.

யானைக்கால் சுரம் (Filaria)

இது அநேகமாய் இரவில் 12 மணிக்குக் குளிரும் சுரமும் அடுத்தடுத்து வரும். வாய் கசக்கும். கால் வீங்கி வலிக்கும்.

இவைகளுக்கு மருந்து

குப்பைமேனி இலை எண்ணிக்கையில் ஒன்பது, மிளகு ஆறு, சேர்த்தரைத்து உருட்டி காலையில் வெறும் வயிற்றில் உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டுவிட்டுப் பசும்பால் சாப்பிடவும். அன்று உப்பில்லாப் பத்தியம் முக்கியம். மறுநாளிலிருந்து சுரம் வராது, 2, 3 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிடுதல் நல்லது

கால், கை, வீக்கம் வருவதற்குமுன் இம் மருந்தை கொடுப்பின் நல்ல பலனைத் தரும். வீக்கம் கண்டபின் வாரத்திற்கொரு முறை இம் மூலிகையை 3 நாட்களுக்குக் கொடுக்கவும். வீக்கம் கொஞ்சம் குறையும். அதிக வீக்கமிருந்தால் பூரண குணமடையாது. ஆனால் சுரம் வருவது நின்றுவிடும்.

மற்றொரு முறை (நடுராத்திரியில் வரும் முறை சுரத்திற்கு)

பூண்டு-5 பல், மிளகு எண்ணிக்கையில் 20, எருக்கிலை மொட்டு-5. இவைகளை அரைத்து சுரம் வந்த அன்று முதல் மூன்று நாட்களுக்குக் கொடுக்க மறுபடியும் சுரம் வராது. உப்பில்லாமல் 3 நாட்களும் சாப்பிட வேண்டும்.

பித்த சோகையால் கால், வயிறு வீக்கம்
(Nephritis-Anaemia)

இது ஈரலைப்பற்றிய நோய், ஈரல் கெட்டதும் மூத்திரப் பையும் (Kidneys) கெட்டுவிடும்.

மருந்து

சிறுபீளை (கண்ணுபிள்ளை) வேருடன் இரண்டு மூன்று செடிகளைப் பிடுங்கி தண்ணீரில் அலம்பி நையத்தட்டி சட்டியிலிட்டு எண்ணிக்கையில் 30 மிளகுகளைப் பொடி செய்து போட்டு 2 லிட்டர் தண்ணீர் ஊற்றிக் காய்ச்சி $\frac{2}{1}$ லிட்டராக வற்றியதும் வேளை ஒன்றுக்கு 3 அவுன்ஸ் வீதம் (நாள் ஒன்றுக்கு மூன்று வேளைகள்) 3 நாட்களுக்குக் கொடுக்க வீக்கம் குறைந்து விடும். ஆனல் மறுபடியும் வரக்கூடும்.

பிறகு கீழ்க்கண்ட கஷாயத்தை 6 நாட்களுக்குக் கொடுக்க மறுபடியும் விக்கம் வராது. ரத்தம் உடலில் பரவும். இது அனுபவித்தது.

1. மல்லி
2. சுக்கு
3. மிளகு
4. திப்பிளி
5. குக்கில்
6. சுண்டைக்காய் வத்தல்
7. மஞ்சள்
8. அதிமதுரம்
9. தானிக்காய்
10. கடுக்காய்
11. நெல்லிமுள்ளி
12. கருஞ்சீரகம்
13. பேய்புடல்

வகைக்கு கிராம் 2, ஆக மொத்தம் 26 கிராம்.

இத்துடன் சேர்க்க வேண்டிய பச்சை மூலிகைகள்

1. நெல்லி ஈர்க்கு
2. கருவேப்பிலை ஈர்க்கு
3. மாவிலங்கம் பட்டை
4. அடாதோடை பட்டை
5. வேப்பன் ஈர்க்கு
6. சிறுதும்பை
7. கள்ளிப்பட்டை
8. சிறுநெறுஞ்சி
6. சங்கம் வேர்
10. இசங்கம் வேர்
11. பசும்பால்

வகைக்கு கிராம் 60 ஆக மொத்தம் 660 கிராம்.
86 கிராம் இரும்பு கிட்டத்தூள், எலுமிச்சம்பழம்-2 (துண்டுகள் செய்தவை) எல்லாவற்றையும் மண்பானையி லிட்டு மொத்த எடைக்கு 8 பங்கு தண்ணீர்விட்டு காய்ச்சி 1 பங்காக சுருக்கவும். பானையிலிருந்தே கஷாயத்தை 3 அவுன்ஸ் கரண்டியில் எடுத்து வடிகட்டி காலை மாலை 6 நாட்களுக்கு விடாமல் கொடுக்கவும். ஒவ்வொரு நாளும் கஷயாத்தை சுடவைத்து வடிக்கட்டிக் கொடுக்கவும்.

இக்கஷாயம் ரத்தமில்லாமல் சோகை பிடித்தவர் களுக்கு உயிரையே கொடுக்கும். இது நான் கண்ட அனு பவம். கை விடாதிர்கள். 6 நாட்கள் இடைவிட்டு மறுபடியும் 6 நாட்களுக்குத் தர புத்துயிர் வரும்.

முக்கியம் :

இக்கஷாயம் கொடுக்குமுன் இரண்டு முறை பேதி யாகும்படி ஏதாவதொரு மருந்தைக் கொடுக்கவும்.

ஐயவாத சுரம் (Influenza)

இந்த சுரம் சாதாரணமாய் மக்களைப் பனிக்காலங் களில் தாக்கும். மூக்கடைப்பு, நெஞ்சில் சளி, கால் கைகள் குடைச்சல், தலைகனம், மேல் கனகனப்பு முதலிய குறிகள் காணும். சிலருக்கு தாகமும் இருக்கும். நாக்கு ருசியற்றுப் போகும், சிலருக்கு சுரம் வருவதற்கு முன் குளிரும் வரும்.

இதற்கு மருந்து

1	நிலவேம்பு	கிராம்	10
2	பேய்புடல்	,,	10
3	சித்தரத்தை	,,	10
4	கொடிவேலி	,,	10
5	தாளிசபத்திரி	,,	10
6	மிளகு	,,	5
7	பனைவெல்லம்	,,	30

1 முதல் 4 சரக்குகளை ஒன்றிரண்டாய் இடித்துக் கொள்ள வும். பிறகு எல்லாவற்றையும் சட்டியிலிட்டு வெல்லம் சேர்த்து 8 கோப்பைகள் தண்ணீர் ஊற்றி 2 கோப்பை களாக வற்றவைக்கவும். எடுத்து வடிகட்டி வேளை ஒன்றுக்கு ½ கோப்பைவிதம் 4 மணிக்கொரு முறை சாப்பிடவும். இரண்டு நாட்களில் சுரம் முதலிய குறிகள் மறைந்து போகும். தலை கனமிருந்தால் தலையென்னும் அதிகாரத்தில் தலைகனத்திற்கு குறிப்பிட்டிருக்கும் கண்ணி லிடும் கலிகத்தை உபயோகிக்கவும்.

மற்றொரு மருந்து

பவழமல்லி இலை	1 கைப்பிடி
மிளகு	1 தேக்கரண்டி

மிளகை பொடி செய்யவும். பவழமல்லி யிலையை வதக்கி மிளகு சேர்த்து தண்ணீர் 8 கோப்பைகள் ஊற்றி இரண்டு கோப்பைகளாக வற்றவைத்து வடிகட்டி ½ கோப்பை வீதம் 4 மணிக்கொருமுறை கொடுக்க சுரம் 2 நாட்களில் குணமாகும்.

மருத்துவர்களுக்கு

வச்சிரகண்டி மாத்திரை குன்றியளவு அன்ன பேதி செந்தூரம் ஒரு அரிசி யிடை திரிகடுகு-குன்றியளவு சேர்த்து தேனில் கொடுக்க இரண்டு வேலைகளிலேயே ஷி சுரம் ஆச்சரியமாக குணமாகும்.

(புலஸ்தியர்) வச்சிரகண்டி மாத்திரை செய்முறை

இது பாஷாணங்களினால் செய்யப்படும் மருந்தான தால் மருத்துவர்கள் மாத்திரந்தான் இதை செய்ய வேண்டும்.

லிங்கம்	8
பூரம்	1
வீரம்	⅛
ரசசெந்தூரம்	2

அதனதன் எடைப்படி கூட்டி முதலில் லிங்கத்தை அரைத்து அதன்பின் பூரம் சேர்த்தரைத்து அதன்பின் வீரம் சேரத்தரைத்து அதன்பின் ரச செந்தூரம் சேர்த்து அரைத்து பிறகு எலுமிச்சம்பழ ரசத்தைவிட்டு 3 மணி நேரம் அரைக்கவும். பிறகு இஞ்சிச் சாற்ருல் 3 மணி நேரம் அரைத்து உலர்த்தி செந்தூரமாகவே வைத்துக் கொள்ளவும்.

அன்னபேதி செந்தூரம்

அன்னபேதி 100 கிராம் ஒரு புது மண் குடுவையிலிட்டு எலுமிச்சம்பழச் சாறு சரக்குமேல் ஒரு அங்குல மிருக்கும் படிசெய்து சீலேமண் செய்து 20 விறட்டியில் புடமிட, செந் தூரம் ஆகும். எடுத்து பட்டுபோல் அரைத்து வைக்கவும்.

முடக்கு வாதம் (Rheumatism)

கை, கால், முட்டிகளில் வீக்கம் :

உஷ்ண மிகையினுல் ிரிக்கப்பட்ட நீர் முட்டிகளில் தங்கி இப்பிணி மிக்க உபத்திரவத்தைக் கொடுக்கும். இதற்கு முடக்குவாதமென்பர். சிலர் தோள்களில் கண் ணுக்குத் தெரியாத வீக்கங்கண்டு கை தூக்க முடியாமல் சங்கடப்படுவர். கையை ஆட்டும்போது பொறுக்க முடி யாத வலியுமிருக்கும். இதற்கு ஆங்கில மருத்துவத்தில் Arthrits Rheumatism என்பர். ரத்தக்குறைவினுலும், நரம்பு தளர்ச்சியினுலும் அல்லது மனச் சஞ்சலத்தினுலும் இப்பிணி வருவதுண்டு. கணுக்களில் வலியும், வீக்கமும் ஏற்படும்.

இப்பிணிக்கு முதல் மருந்து புலால் உண்ணுவதை நிறுத்துவதே. புலாலில் 100க்கு 90 பங்கு அழுக்குத் தண்ணீருள்ளதென்பதை விஞ்ஞான மேதாவிகள் கண்டு பிடித்துள்ளனர். சுலபமாய் சீரணிக்கக்கூடிய காய்கறிப் பொருள்களேயே உபயோகம் செய்யவேண்டும். மனக் கவலேகளே ஒதுக்கி வைக்கவேண்டும்.

மருந்து : கீழ்க்கண்ட மருந்தை விவரம் தெரிந்த சித்த மருத்துவர்கள்தான் செய்யவேண்டும்.

சுத்தி செய்த வீரம் 20 கிராம். வீரத்திற்கு 20 கோழி முட்டை வெண்கரு சுருக்குக் கொடுக்கவும். பிறகு வெடியுப்பு—20 கிராம், சுத்திவாளம்-20 கிராம். தேங்காயைத் திருவி பிழிந்த பாலில் மேற்படி சரக்குகள் எல்லாவற்றையும் சேர்த்து மெழுகுபோல் அரைக்கவும். பிறகு 7 தேங்காய்கள் துருவி தண்ணீர் விடாமல் பிழிந்து பாலெடுத்து அந்தப் பாலில் மேற்படி கல்கத்தை கரைத்து காய்ச்ச எண்ணெவரும். அடி மண்டியும் எண்ணெயும் பிரிந்த உடன் எண்ணெயை எடுத்து வடித்து புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும்.

உபயோகிக்கும் முறை :

10 முதல் 20 சொட்டுகள் வரையில் உடல் பலமறிந்து சர்க்கரையில் விட்டுக் கலந்து கொடுக்கவும். காலையில் ஒருவேளை மாத்திரம். 3, 4 முறைகள் பேதியாகும். அதிகமானுல் சொட்டுகளை குறைத்துக் கொள்ளவும். நாள் ஒன்றுக்கு, 2 முறைகளாவது பேதியாகும் அளவுக்கு மருந்து கொடுக்கவேண்டும். இம்மருந்தை காபியிலும் கொடுக்கலாம். ஒரு வாரம், 10 நாட்கள் வரை கொடுக்கவும்.

பத்தியம்

கடுகு, நல்லெண்ணெய், புளி கூடாது. முடக்கு, சூலை, வாதரோகங்கள், சுரங்கள், பாண்டு, வீக்கம் முதலியவை 10, 15 நாட்களில் குணமாகும்.

மற்றொரு முறை

முடக்கத்தான் மூலிகை இலை ஒருகைபிடி, தோல் நீக்கிய சுக்கு 10 கிராம். 1 ஆழாக்கு துவரம்பருப்பை வறுத்து தண்ணீரிலிட்டு மேற்படி இலையை நறுக்கியும், சுக்கை தட்டியும் மேற்படி தண்ணீரிலிட்டு கொதிக்க

வைத்து சோம்பு கொஞ்சம் போட்டு நன்ருய் வெந்தபிறகு வடித்து மிளகுபொடி, உப்பு கொஞ்சம் சேர்த்து சூப் மாதிரி சாப்பிடவும். காலே மாலே 5 நாட்கள் சாப்பிடவும். 10 நாட்கள் சாப்பிட்டாலும் குற்றமில்லே. முடக்கு வியாதி குணமாகும்.

விஷங்கள்

தேள் விஷம் :

நவசாரத்தைத் தண்ணீரில் கரைத்து காய்ச்ச வெள்ளேப் பொடியாகும். அதை டப்பியில் அடைக்கவும். இதில் ஒரு சிடிகை எடுத்து குன்றியளவு வெற்றிலேபோடும் சுண்ணும்பு கலந்தால் நெடி வரும், அந்த நெடியை மூக்கில் இழுத்தால் அந்த நிமிடமே விஷமிறங்கிவிடும். கொட்டிய இடத்திலும் மேற்படி மருந்தைத் தடவிவிடவும்.

ஜலமண்டலி :

இது 8 கால் பூச்சியைப்போல் பெரியதாயிருக்கும் வயிறு பெரியதாயிருக்கும். இப்பூச்சி கடித்த இடத்தின் கீழ்ப்பாகம் உடலெல்லாம் சில்லிட்டு வியர்வை விட்டு விட்டு வாந்தியுமாகும். மயக்கத்தையுண்டாக்கும். உடனடியாகக் கவனிக்காவிடில் மரணத்தை உண்டுபண்ணும்.

மருந்து : தேங்காய் பத்தை ஒன்றை எடுத்து மென்று தின்னவும். குழந்தைகளுக்கு அரைத்து உள்ளுக்கு ஊட்டவும். உடனே குணம்.]

நண்டுவாக்களி விஷம் :

பனேவெல்லாம் உள்ளுக்குக் கொடுக்க உடனே விஷம் இறங்கும்.

பாம்பு கடி, வெறிநாய் கடி, பூனே கடி, எலிகடி முதலியவைகளுக்கு மருந்து :

இம்மருந்து விஷங்களுக்கு சத்துரு. சொல்லிக் குணப்படுத்தலாம். மாடுகளுக்கும் கொடுத்து குணம் கண்டது.

ஆனுல் பத்தியம் கடுமையாயிருத்தல் வேண்டும். பத்தியம் தவறினுலும் குற்றம் ஒன்றும் வராது. ஆனுல் எதிர்பார்த்த அளவுக்கு பலன் கிடைக்காது. மருந்து சாப்பிட்ட அன்றி லிருந்து 3 நாட்கள் வரை உப்பு சாப்பிடக்கூடாது. பிறகு 7 நாட்கள் வரை வறுத்த உப்பு சேர்க்கலாம். ஆனுல் புளி சேர்க்கக்கூடாது. மருந்தென்னமோ ஒரே ஒரு வேளை தான். இம்மருந்தை மருத்துவர்கள்தான் செய்யலாம். ஏனெனில் இதில் பாஷாணங்கள் சுத்திசெய்யவேண்டி யுள்ளது. இம்மருந்திற்கு அகத்தியர் விஷமையென்று பெயர்.

மருந்து செய்முறை

1.	ரசம்	400	கிராம்
2.	வெ. பாஷாணம்	400	,,
3.	கந்தகம்	40	.,
4.	மனேசிலை	40	,,
5.	காயம்	40	,,
6.	மடல் துத்தம்	40	,,
7.	வேப்பன்வித்து	40	,,
8.	வாளம்	50	,,

மேற்படி சரக்குகளைக் கூட்டி வெள்ளெருக்கம்பால் இரண்டு புட்டிகள் செல்லுமளவு கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் ஊற்றி அரைக்கவும். பிறகு வேப்பெண்ணெய் கொஞ்சம் சேர்த்து அரைத்து மெழுகு பதத்தில் எடுக்கவும். குறைந் தது 36 மணி நேரம் அரைக்கவேண்டும்.

உபயோகிக்கும் அளவு

மிளகளவு மருந்தை கருப்பட்டி என்னும் பனைவெல் லத்தில் கொடுத்து பசும்பால் சாப்பிடச் செய்யவும். இம் மருந்தை தேள் கொட்டிய இடத்தில் தடவி அனல் காட்ட உடனே விஷமிறங்கும். இதனுல் எல்லா விஷங்களும் நிச்சயமாய் வெளியேறிவிடும். வெறி பிடித்த நாய்

கடி, பாம்புகடி, எலிக்கடி, பூனைக்கடி, சிலந்திக்கடி, முதலிய எல்லா விஷங்களுக்கும் இது கைகண்ட மருந்து. இதற்கீடான மருந்து இவ்வுலகத்திலேயே இருக்கமுடியாது.

தெரியா விஷத்துக்கு :

சில நேரங்களில் ஏதோ சுரீலென்று நம்மைக் கடிக்கும். என்ன கடித்ததென்று தெரியாது. மனப்பீதியினுலோ அல்லது விஷத்தாலோ உடம்பில் ஏதோ மாறுதல் தோன்றும். விஷமை கையிலில்லாதவர்கள் கீழ்க்கண்ட விஷ மருத்துவத்தை செய்துகொள்ளவும்.

இதற்கு மருந்து :

படிகாரம் பொடி செய்து ஒரு சிடிகை ½ கோப்பை வென்னீரில் கலக்கி உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். படிகாரம் உடனடியாக கிடைக்காவிடில்,

விஷம் தீண்டப்பட்டவர்கள் ஆண்களானுல் 12 வயதுக்குட்பட்ட பெண்ணின் சிறுநீரைப் பிடித்து 2 அவுன்ஸ் உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும்.

பெண்களுக்கு விஷம் தாக்கினுல் 12 வயதுக்குட்பட்ட ஆண் குழந்தையின் சிறுநீர் பிடித்து 2 அவுன்ஸ் உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். உடனே குணமாகும்.

பாம்புக்கடி :

வாழைப்பட்டையை எடுத்து பிழிந்து 3 அவுன்சுகள் 3 மணிக்கொருமுறை உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும்; பல் கிட்டியிருந்தாலும் பல்லை நீக்கி மேற்படி சாரை உள்ளே செலுத்தவும்.

தன்னிலமையில்லாவிடில் அருகம் பில்லை அரைத்து கடித்த இடத்தில் வைத்துக் கட்டினுல் கில நிமிடங்களில் விஷமிறங்கிவிடும். தும்பையிலையைக் கசக்கி மூக்கின்

எதிரில் காட்டவும். அந்த மூலிகையின் சுவாசத்தை இழுக்கும்போதே விஷமிறங்க வாரம்பித்துவிடும்.

எலிக்கடி :

பூனை மலத்தைப் பொடி செய்துகொண்டு ஒரு சிடிகை பொடியை 2 அவுன்ஸ் வென்னீரில் 3 நாட்கள் காலை காலை ஒருவேளை மாத்திரம் கொடுக்கவும்.

பத்தியம் : உப்பு, புளி கூடாது. பால்சாதம், உப்பில்லாக் கஞ்சி மாத்திரம் சாப்பிடவேண்டும்.

பெண்கள் பகுதி

சூதக வலி :

பிறவிடை ஆகுங்காலங்களில் கடுமையான வலி ஏற்படும். வலியுள்ள வரையில் கர்ப்பம் தரிக்காது. பிறவிடை காலங்களில் சரியான முறையில் ரத்தப் போக்கு இல்லாமல் கண்டும் காணுததுபோலிருக்கும்.

மருந்து : மிளகு 11, பூண்டு பல் 7. இவற்றை அரைத்து ஒரு அவுன்ஸ் கோமூத்திரத்தில் கலக்கி பிறவிடை காலத்தில் காலையில் காலையில் 3 நாட்களுக்குத் தரவும். மறு பிறவிடைக்கு வலி வராது. கர்ப்பம் தரிக்கும்.

பெரும்பாடு

இது கர்ப்பப் பையில் புண் இருப்பதனுல் உண்டாகும் பிணி. அளவு மீறிய ரத்தப்போக்கும் ஏற்படும். 40, 45 வயதுக்குமேல் உண்டாகக் கூடியது.

மருந்து

பழைய கருப்பு கம்பளியைச் சுட்டு கரியாக்கிப்பொடி செய்து பனைவெல்லம் கொஞ்சம் சேர்த்தரைத்து சுண்டக்காய் பிரமாணம் உருண்டைகள் செய்துகொண்டு காலை மாலை வேளை ஒன்றுக்கு இரண்டு உருண்டைகள் வீதம்

மூன்று நாட்களுக்குக் கொடுக்கவும். உப்பு, புளி நீக்கவும். மோர், தயிர் சாதம் சாப்பிடவும்.

2. மற்ருெரு முறை

ஒரு சதுரமான பழைய நூல் துணியை சுட்டுக் கரியாக்கிப் பொடி செய்து அந்தத் தூளுடன் 2 அவுன்ஸ் தேன் கூட்டி, ஒரு கோழிமுட்டை வெண்கருவெடுத்து அதில் விட்டு நன்ருகக் கலக்கி உள்ளுக்குக் கொடுக்க ரத்தப்போக்கு உடனே நிற்கும். இளேப்பு கண்டவர்களுக்கு உடனே உற்சாகத்தையுமளிக்கும்.

3. மற்ருெரு முறை

வில்வ இலேயுடன் வெங்காயம் சேர்த்திடித்து சார் பிழிந்து சமயெடை விளக்கெண்ணெய் சேர்த்து காய்ச்கிப் புட்டியிலடைக்கவும்.

காலேயில் ஒரு வேளேக்கு ஒரு தேக்கரண்டி விதம் ஒரு வாரம் கொடுக்க கர்ப்பங்களிலுள்ள புண்கள் ஆறும். ரத்தப்போக்கு நிற்கும். சேர்ந்தாற்போல் சில நாட்கள் கொடுக்கவும்.

4. மற்ருென்று

தொட்டாசினுங்கி	1 கைப்பிடி
வெங்காயம்	1
சீரகம்	தேக்கரண்டியளவு

மூன்றையும் அரைத்து மோரில் கலக்கி காலே மாலே உள்ளுக்குக் கொடுக்க 4, 5 நாட்களில் ஆச்சரியமான குணத்தைத் தரும்.

மற்ருெரு முறை

வேலிப்பருத்திச் சாறு, நல்லெண்ணெய் வகைக்கு ¼ லிட்டர் கலந்து கொள்ளவும். மிளகு கிராம் 60 எடுத்து ஒன்றிரண்டாக இடித்து மேற்படி எண்ணெயிலிடவும். பிறகு காய்ச்சி தைல பதத்திலிறக்கவும். இரண்டு அவுன்ஸ் அளவு உள்ளுக்கு காலே, மாலே கொடுக்கவும். மறுநாளே

உதிரப்போக்கு நின்றுவிடும். எண்ணை வடித்தபிறகு அடியில் நிற்கும் திப்பியை அடிவயிற்றில் தடவவும்.

பெண்கள் வெள்ளைக்கு (Leucorthea)

சில பெண்களுக்கு எப்போதும் வெள்ளை நீராகவும், மற்றும் சிலருக்கு தயிர் போலவும் வெளிவரும். இதனல் உடல் வெப்பங்கொண்டு சக்தியற்று போகும். கை கால்கள் ஓய்ந்துபோகும். இதற்கு மேனுட்டு மருத்துவத்தில் மருந்து கிடையாது.

மற்றொரு சிறந்த மருந்து

முத்தின சந்தனகட்டை

அசல் சந்தன அத்தர்

பன்னீர்

பன்னீர்விட்டு சந்தனக் கட்டையை உரைத்து 2 சுண்டக்காயளவு கல்கத்தை எடுத்து ½ அவுன்ஸ் பன்னீர் விட்டு கலக்கி 2, 3 சொட்டுகள் சந்தன அத்தர் அதில் விட்டு காலை, மாலை உள்ளுக்கு கொடுக்கவும்.

இப்படி 10 நாட்களுக்குக் கொடுக்கவும். பூரண குணமாகும். பல மருந்துகளுக்கும் கட்டுக்கடங்காத இவ்வியாதியை ஷை மருந்தால் குணப்படுத்தியது அனுபவம்.

மற்றொன்று

நெய் ¼ லிட்டர், நல்லெண்ணெய் ¼ லிட்டர் கலந்து 20 கிராம் கொடிவேலி வேர் பட்டையை பசும்பால்விட்டு நைய அரைத்து மேற்படி எண்ணெயில் கலந்து காய்ச்சி தைலபதத்திலிருக்கவும்.

உபயோகம் : 1 தேக்கரண்டி காலை, மாலை (20 நாட்களுக்கு)

பெரும்பாட்டிற்கு மற்ரெரு மருந்து

கரியபோளத்தைத் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டி மண்கற்கள் அகற்றி உலர்த்தி பொடி செய்துகொள்ளவும்.

மேற்படி பொடியில் ஒரு சிடிகை வாழப்பழத்தில் 5, 6 வேளைகள் கொடுக்க ரத்தப் போக்கு நின்றுவிடும்.

கால் ஆணி

கட்டிக் கற்பூரம் 10 கிராம், துருசு 10 கிராம். வெண்ணையிலரைத்து மெழுகு பதத்திலெடுத்து வைத்துக் கொண்டு கால் ஆணிகளில் வைத்து மேலே பூவரசு இலை அல்லது பட்டர் பேப்பர் (Butter paper) வைத்துக்கட்டி வைக்கவும் இப்படிச் செய்ய கால் ஆணி வலி நீங்கி சில மாதங்கள்வரை தொந்திரவு இருக்காது.

ஷ வியாதிக்கு மற்ரெரு முறை

கடையில் விற்கும் அக்கரகாரத்தைத் துண்டுகளாக்கி எலுமிச்சம்பழத்தில் சொருகி வைத்து ஒருநாள் கடந்தபின் எடுத்து பழச்சாறுவிட்டு மெழுகுபோல் அரைத்தபின் அந்த மெழுகை ஆணிகளில் வைத்து சிலநாட்கள் கட்டிவர மூளையுடன் சில பேருக்கு வந்துவிடுவதைப் பார்த்ததுண்டு.

காலில் சேற்றுப்புண்ணுக்கு

சலவைநூல் துணியை சுட்டு அக் கரியை தேங்கா யெண்ணெயில் கலக்கி புண்களில் தடவி அனல் காட்டவும். 2, 3 நாட்கள் இப்படி செய்யவும்.

உப்புநீர் வெளியாவது (Albuminaria)

இவ்வியாதி அதிகப்படும்போது கால் கைகள்!வீங்கும் சங்கன்வேர்ப் பட்டையை அரைத்து கொட்டைப் பாக்களவு பசும்பாலில் கரைத்து காலை ஒரு வேளை மாத்திரம் உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். 3 நாட்களுக்குக்கொடுக்கவும்.

பத்தியம்

உப்பில்லா ஆகாரம்.

மற்ெருரு முறை

மக்காச் சோளத்திலுள்ள மணிகளின்மேல் தலைமுடியைப்போல் சிவப்பாக ஓர்வித நாறும் அதன்மேல்தோலும் மூடியிருக்கும். அந்த முடியைப் போலிருக்கும் நாரை எடுத்து 5 கிராம் அளவுக்கு ஒரு கோப்பை தண்ணீர்விட்டு பனைவெல்லம் வேண்டிய அளவு சேர்த்து காய்ச்சி உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். 4, 5 நாட்கள் இப்படி காலை மாலை கொடுத்து ஷிவியாதி குணம் கண்டது என் அனுபவம்.

அதன் பிறகு சிலாசத்து பற்பம், சிங்கி பற்பம், பவழ பற்பம் சேர்த்து திரிகடி அளவு இளநீரில் கொடுக்கவும்.

கால் கடுவன் (Exzema)

அமுக்கிரா சூர்ணம்	50	கிராம்
வெள்ளறுகு சூர்ணம்	50	,,
கெருடக்கிழங்கு சூர்ணம்	50	,,

பசும்பால் மண் பாத்திரத்திலிட்டு ஏடுகட்டி சூர்ணத்தை அதன்மேல் வைத்து புட்டவியலாக அவித்துக் கொள்ளவும்.

அளவு

திரிகடி—காலை, மாலை 20 நாட்கள் கொடுக்கக்குணம்.

பத்தியம்

மீன், கத்தரிக்காய்,கோழிக்கறி முதலியவை சாப்பிடக் கூடாது.

மேற்பூச்சுக்கு

கொட்டாங்கச்சியை துண்டுகள் செய்து பானையிலிட்டுக் குழித் தைலமிறக்கி மேற்படி கொட்டாங்கச்சி கரியை மேற்படி தைலம் விட்டரைத்து கடுவன் மேல்பூச வெகு சீக்கிரத்தில் குணமாகும்.

பக்கவாதம் (Paralysis)

பயம், அதி உஷ்ணம், என்னேரமும் மனக்குழப்பம் முதலிய காரணங்களால் இவ்வியாதி வரும். ஒருபக்கத்திய

கை கால்கள் விழுந்துவிடும். சிலருக்கு வாய் கோணி, நாக்குக்கூட உள்ளே இழுத்துக் கொள்ளும். பேச முடியாது.

மருந்து

மிளகரணை வேர்		
கொடிவேலி வேர்	}	சம எடை சூர்ணம்
மாவிலங்கப்பட்டை		

அளவு

வெறுகடி ($\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி) பாலில் அல்லது வென்னீரில், முன் சொன்ன முடக்குவாத எண்ணெயை முதல் 5 நாட்கள் கொடுத்து பிறகு இந்தச் சூர்ணத்தை 48 நாட்கள் கொடுக்கவும்.

மற்றொன்று

சுத்தி செய்த பூநாகத்தை கருந்துளசி சாற்றில் அரைத்து (5 புடமிட) செந்தூரமாகும்.

குன்றியளவு தேனில் கொடுத்து பக்கவாதம், இளம் பிள்ளை வாதங்கள் குணப்படுத்தியதுண்டு. மருத்துவம் தெரிந்தவர்கள் அகத்தியர் சண்டமாருதமும் கொடுக்கலாம்.

அடிபட்டு ரத்தம் கட்டிவிட்டால்

தவசு முருங்கை மூலிகையை இடித்துச் சாறு பிழிந்து ரத்தம் கட்டிய இடத்தில் தடவி அந்தப் பாகத்தை தண்ணீரில் முக்கினல் கட்டியில் கறுப்பு நிறமேறிய ரத்தமெல்லாம் மயிர்க்கால்கள் மூலமாய் வெளிப்பட்டுவிடும். இது ஓர் ஆச்சரியமான முறை. கட்டிய ரத்தம் வெளிவராமற்போனல் தாங்கமுடியாத குத்தல் வலி உண்டாகும்.

அழுகிய புண், பிளவை, ரஜ ரணங்களுக்கு :

முருங்கையிலையை அப்படியே வதக்கி இளம் சூட்டுடன் கசக்கி நன்ருகச் சாறு பிழிந்து சாற்றை நீக்கிவிட்டு சக்கையை மறுபடியும் விளக்கெண்ணெய்விட்டு வதக்கி புண்களில் வைத்து தொடர்ந்து கட்டிவர ரணங்கள் ஆறும்.

குழந்தைகள் பகுதி

பிறந்தவுடன் காணும் கருஞ்சிவாப்பு :

சில குழந்தைகள் பிறந்த உடன் மேக சம்பந்தமான வியாதியை அனுபவிப்பர். பிறந்தவுடன் காதுகள் உதடுகள் கருப்பாக தோன்றும். கர், கர் என்று நெஞ்சில் ஒரு விதமான கபமும் இழுக்கும். பாதங்கள், உள்ளங்கைகள், விரல்களும் கருப்பு நிறமாயும் நீல நிறமாகவும் தோன்றும். இவ்வியாதி குழந்தைகள் உயிருக்கே ஆபத்து உண்டு பண்ணும்.

மருந்து : கழுதை பால் கொண்டுவந்து தேக்கரண்டியளவு காலை மாலை 3 நாட்கள் கொடுக்கவும்.

மற்றொன்று : கழுதை விட்டையை (சாணி) ஆரஞ்சு பழம் அளவு எடுத்து ஒரு துணியில் வைத்து பிழிந்த சாணிப்பாலை $\frac{1}{4}$ லிட்டர் வேப்பெண்ணெயிலிட்டு பதமாகக் காய்ச்சி வைக்கவும்.

1 அல்லது 2 சொட்டுகள் தாய்ப்பால் அல்லது பசும் பாலில் 4 மணிக்கொரு முறை கொடுக்க 2 நாட்களில் குணமாகிவிடும்.

மற்றொன்று : ஆண் குழந்தைக்கு 5 வயதிற்குட்பட்ட பெண் குழந்தை மூத்திரத்தையும், பெண் குழந்தைக்கு ஆண் குழந்தை மூத்திரத்தையும் சங்களவு 3 நாட்கள் காலையில் மாத்திரம் ஊற்றவும்.

மற்றொன்று : கோரோஜனையை அரிசியளவு தேனில் உரைத்து காலை-மாலை உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும்.

குழந்தைகள் கரப்பான் :

இப் பிணி தாய் தந்தையர்களிடத்திலிருந்து பரம்பரையாய் வரும் மேக வியாதியால் உண்டாவது. கால் முட்டிக்குக் கீழ் சாதாரணமாய் குழந்தைகளுக்கு வரக்கூடியது. அடங்காத அரிப்பும், குழந்தைகள் விடாமல் கீறிக்கொண்டும் தரையில் தேய்த்துக் கொண்டும் இருப்பர்.

கீறிவிட்டபின் ரத்தம் அல்லது ஒருவித துர்நீர் கசியும். குழந்தைகள் வீர் வீரென்று அழும். இந்தக் கடுவன் தலைக்கும் பரவிவிடும். அதைக் மண்டைக் கரப்பான் என்பர். குழந்தைகளுக்கு இதைக் காட்டிலும் தொந்திரவு கொடுக்கக்கூடிய நோய் வேறொன்று இருக்கமுடியாது.

மருந்து : (மேல் பூச்சுக்கு)

வேப்பெண்ணை	1 லிட்டர்
எட்டிக்கொட்டை	50 கிராம்

எட்டிக் கொட்டைகளை துண்டு துண்டாய்க் கூடிய மட்டில் நறுக்கி எண்ணையிலிட்டுக் காய்ச்சவும். கொட்டைகள் மிதக்கும் சமயம் எடுத்து இறக்கவும். இந்த எண்ணெயை மேற்படி கரப்பானிருக்கும் இடங்களில் தடவி வந்தால் 4, 5 நாட்களில் குணமடைந்துவிடும். சில குழந்தைகளுக்கு கொஞ்ச நாட்கள் கழித்து மறுபடியும் வரக்கூடும். இதே எண்ணெயை உபயோகித்து வந்தால் மறுபடியும் வராது. கால் கடுவன் என்ற தலைப்பில் எழுதியுள்ள சூர்ணத்தை காலை மாலை ஒன்றுமுதல் 4 குன்றியளவு வயது, பலமறிந்து பாலில் அல்லது நீரில் சர்க்கரை கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். ஒரு மண்டலம் (48 நாட்கள்) கொடுத்தால் மறுபடியும் அப்பிணி உயிருள்ளவரையிலும் தலை காட்டாது.

மற்றொரு மருந்து : (உள்ளுக்கு)

நெருஞ்சிச் சாறு	1 லிட்டர்
மேனிச்சாறு	1 ,,
விளக்கெண்ணெய்	1 ,,

எல்லாம் கலந்து காய்ச்சி தைல பதத்திலிறக்கவும். வடிகட்டி புட்டியிலடைக்கவும். உள்ளுக்கு $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி முதல் 1 தேக்கரண்டியளவு பசும்பால் 1 அவுன்ஸில்விட்டு உள்ளுக்கு 1 வாரம் கொடுக்கவும். மேலுக்கும் இந்த எண்ணெயையே பூசவும்.

வைசூரி

இது ஓர் கொடிய நோய். குழந்தைகளுக்குத் தாக்கப் பட்டால் மிக்க சங்கடத்தை விளைவிக்கும். வெகு ஜாக்கி ரதையுடன் இல்லாவிடில் கண்கள் கெட்டுப்போகும், காது கேட்காமல் போகக்கூடும்.

இதற்கு மருந்து

நல்லெண்ணெய் படி	1
துத்தியிலை கைப்பிடி	2
வெள்ளைப்பூண்டு கிராம்	50
மிளகு தூள் ,,	30
மஞ்சள் தூள் ,,	30

எல்லாவற்றையும் சேர்த்துக் காய்ச்சவும். துத்தியிலை கருகும் சமயம் இறக்கிவிடவும்.

அளவு

½ தேக்கரண்டி முதல் 1 தேக்கரண்டி வரையில் பாலில் கொடுக்கவும். (காலை, மாலை) தடுப்பு மருந்தாகவும் இது பயன்படும். 3 வேளைகள் கொடுத்தால் போதும். வைசூரி தாக்காது. வைசூரி தாக்கியதும் இந்த எண்ணெய் கொடுத்தால் அப்படியே அதன் வேகம் அடங்கிவிடும்.

மற்றொரு மருந்து

வெள்ளைக் குங்கிலியத்தை அவுரிச்சாறு விட்டரைத்து பட்டாணியளவு மாத்திரைகள். குழந்தைகளுக்கு 1 மாத் திரை, பெரியவர்களுக்கு 2 மாத்திரை.

அனு.—மோரில் அல்லது நீரில். காலை-மாலை.

அம்மை முத்துக்கள் போட்டபின் கொடுத்தால் மறு படியும் மறு முத்து கிளம்பாது. அம்மை சுரமென்று தெரிந்த உடனே கொடுத்தால் சுரம் தணிந்து அம்மை முத்துக்கள் வாாது. இது ஓர் ஆச்சரியமான மருந்து.

பத்தியம்

மோர், இளநீர் மாத்திரம் கொடுக்கவும்.

மற்றொரு எளிய மருந்து

வைசூரி தாக்கப்பட்டபின் பேய்புடல் என்னும், (நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும்.) உலர்ந்த மூலிகையை வாங்கி 10 கிராம் அளவு எடுத்து துண்டு துண்டாய் நறுக்கி சட்டியிலிட்டு லேசாக வறுத்து 2 டம்ளர்கள் தண்ணீருற்றி பனைவெல்லம் கொஞ்சம் சேர்த்து 1 டம்ளராக சுண்டவைத்து வயதிற்கு தக்கவாறு ஒரு சங்கிலிருந்து ஒரு டம்ளர்வரை குழந்தைகளிலிருந்து பெரியோர்வரை சாப்பிடலாம். 4 மணிக்கொரு முறை சாப்பிட வைசூரியினால் பயப்படவேண்டிய அவசியமே இருக்காது. மருந்தென்னமோ எளிமையாய் தோன்றும். ஆனால் குணம் சிறந்தது.

குழந்தைகள் செங்கரப்பான்

பெற்றோர்களின் மேக ரத்தத்தினால் குழந்தைக்கு வரக்கூடியது. இது சிவப்பு தடிப்புகளாயும், வட்ட வட்டமாயுமிருக்கும். அதிமதுரத்தை பிள்ளைப்பாலில் அரைத்து குன்றியளவு மேற்படி பாலில் அல்லது பசும்பாலில் உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். 2, 3 நாட்கள் காலை மாலை கொடுக்க வேண்டும். மேற்பூச்சுக்கு நன்னாரியை பன்னீரிலரைத்து தடவவும்.

குழந்தைகளுக்கு நாக்கில் வெள்ளை பூத்திருக்கும்

இது அசீரணத்தைக் குறிக்கும். மாசக்காயை தாய்ப்பாலில் அல்லது பசும்பாலிலுரைத்து நாக்கில் தேய்த்துவிட சுத்தமாகிவிடும்.

குழந்தைகள் பிரளி (பேதி)

இது அசீரணத்தால் வரக்கூடியது. தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்கள் புருஷனோடு சையோகம் செய்துவிட்டு பிறகு பிள்ளைக்கு பாலூட்டினால் அந்தப்பால் காமப்பால் ஆவதால் குழந்தைகளுக்கு வயிறுப்பசம் வந்து பல நிறங்களில் பேதியாகும். இப்பிணி பல மருந்துகளுக்கும் வசப்படாது.

இதற்கு மருந்து

வேலிப்பருத்தியிலே (உத்தாமணி என்றும் சொல்வர்) ஒரு கைப்பிடி, சோற்றுப்பு இரண்டு சிடிகை சேர்த்து இடித்து கசக்கிப் பிழிந்து சாறு 5, 6 சொட்டுக்கள் தாய்ப் பால் அல்லது பசும்பாலில் விட்டு காலை மாலை கொடுக்க 3 நாட்களில் குணமாகும்.

மற்ருென்று

கரி மஞ்சள் பொடி ½ தேக்கரண்டி ஒரு கோப்பைத் தண்ணீரிலிட்டுக்காய்ச்சி ½ கோப்பையாய் சுண்டியவுடன் எடுத்து வேளைக்கு ஒரு சங்கு வீதம் ½ மணிக்கொரு முறை ஒரு சிடிகை பவழ பற்பம் அல்லது சிலாசத்து பற்பம் கூட்டி கொடுக்க 2 நாட்களில் குணமாகும். பவழ பற்பம் கிடைக்காதவர்கள் மஞ்சள் பொடியுடன் அதனளவு வெத்திலையில் சேர்க்கும் சுண்ணும்பை உலர்த்தி சேர்த்து அரைத்துக்கொண்டு வென்னீரில் கலக்கி ½ மணிக்கொரு முறை உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும்.

மற்ருருமுறை

வசம்பும் ஓமம் சம எடை சுட்டுக் கரியாக்கி தூள் செய்து ¼ தேக்கரண்டி அளவு வெள்னீரில் கலக்கி நாள் ஒன்றுக்கு 4 முறை கொடுக்கவும். சிசுக்களுக்கு 2 சிடிகை முதல் வயதிற் கேற்றவாறு கூட்டிக் குறைத்துக் கொடுக்கவும்.

உஷ்ண பேதிக்கு

குழந்தைகளுக்கு தண்ணீர் போலவே கொல்லைக்குப் போகும். ஆசனம் சிகப்பாகி புண்போலாகி விடும். ஆசன எரிச்சலுக்கு குழந்தைகள் வீர். வீரென்று அழும்.

இதற்கு மருந்து

மாசக்காயில் சிறிது பொத்தல் இருக்கும். அப்படிப் பட்ட காயே மருந்துக்குச் சிறந்தது. மாசக்காய் வாங்கி

வந்து சந்தனக்கல்லில் தண்ணீர் விட்டு மாசக்காயை உரைத்து சந்தனம்போல் வரும் கல்கத்தை சுண்டைக் காய் அளவு சங்கிலிட்டுக் கொஞ்சம் சர்க்கரை சேர்த்து தண்ணீர் அளவுடன் சேர்த்து கலக்கி 2 மணிக்கொரு தரம் கொடுக்க 2 வேளையிலேயே பேதி நின்று மலம் கட்டிப்படும். ஆசன எரிச்சலுக்கு தேங்காயெண்ணெ யைத் தடவவும். மருத்துவர்களாயின் மாசக்காய் சூர்ணத் துடன் ஆமையோடு பற்பமும் கூட்டிக் கொடுக்கலாம். பேதி குணமாகும்.

குழந்தைகள் மலச்சிக்கலுக்கு

சந்தனக்கல்லில் தண்ணீர் விட்டு கடுக்காயை உரைத்து அந்தக்கல்கம் சுண்டைக்காய் அளவு தண்ணீரில் அல்லது பசும்பாலில் கலக்கி சர்க்கரை கொஞ்சம் சேர்த்து பிரதிதினமும் மாலையில் கொடுத்துக் கொண்டே வரின் மலச்சிக்கலறும், குழந்தையும் மேனியுடன் வளரும்.

குழந்தைகள் நீண்டகால வயிற்றுளைச்சலுக்கு

மாதுளம் பிஞ்சிலிருக்கும் சதையை எடுத்தெறிந்து விட்டு ஓமம், வில்வ இலை, கோரக்கிழங்கு வகைக்கு 2 கிராம் வறுத்து பொடி செய்து ஷ மாதுளம் பிஞ்சுக்குள் வைத்து உமிப்புடம் செய்து எடுத்து தேன் விட்டரைத்து உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும்.

குழந்தைகளுக்கு மலம் போகாவிட்டால்

எருமை வெண்ணெயும், கரும்பு வெல்லமும் கலந்து சுண்டைக்காய் அளவு முதல் ஒரு தேக்கரண்டி வரையில் உள்ளுக்குக் கொடுக்க ஒருமுறை பேதியாகும். வென்னீர் கொஞ்ச நேரம் பிறகு கொடுக்க மற்றொருமுறை பேதி யாகும்,

குழந்தை உடப்பின்மேல் வரும் கட்டிகளுக்கு

எட்டிக்கொட்டையை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றிலரைத் துப் பத்துப்போட கட்டிகள் அடங்கும். பெருத்திருந்தால் பழுத்து, உடைந்து குணமாகிவிடும்.

குழந்தைகளுக்குப் பேதியுடன் சுரமும்

கற்பூரத்தூள் அரிசியளவு தண்ணீரில் கரைத்து உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். ஓயாமல் அழுவதும் நிற்கும். ஈரல் வீக்கம் கூட குறையும். சுரம் குறையும்.

விடாத்தூக்கத்திற்கு

சில குழந்தைகள் (பெரியவர்கள் கூட) இரவு பகலாய் தூங்குவார்கள்.

இதற்குக் காட்டுப்பூனை மலம் காய வைத்து பட்டுப் போலரைத்து இச்சூர்ணம் ஒன்றுக்கு 4 பங்கு பனைவெல்லம் சேர்த்து அரைத்து சுழற்சிக்காய் பிரமாணம் 3 நாட்களுக்குக் கொடுக்க அதி நித்திரை நீங்கும். சிறு குழந்தைகளுக்கு தொப்புள் சுற்றியும் ஊசியை பழுக்க வைத்து சூடு போடுவதும் ஒரு சிறந்த முறை. இது இக்காலத்தில் அநாகரீகமென்று கருதக்கூடும். இவ்விதம் சூடு போடுவதால். பலவித வியாதிகள் குழந்தைகளைத் தாக்காது.

பத்தியம்

புளி, மோர், தயிர் ஆகாது.

மாந்தம்

இவ்வியாதி மலச்சிக்கலால் வரக்கூடியது. இதற்கு மேனாட்டு மருந்துகளைக் கொடுப்பதில் பலன் காண முடியாது. குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி சுரம் காணும். சுரம் அதிகமாகும் சமயம் கை கால்கள் வலிப்பு வருவதுடன் கண்கள் மேலெழும்பும். கறுப்பு விழிகள் மறையும்.

மருந்து

இந்த சமயத்தில் உடனடியாக அவ்வித சேட்டைகளை நீக்க ஒரு உபாயம் உண்டு. வெங்காயத்தை தட்டி ஒரு சொட்டு வீதம் ஒவ்வொரு கண்ணிலும் விட்டால் குழந்தை உடனடியாக கண்கள் திறந்து எப்போதும்போல் எழுந்து

உட்கார்ந்து விடும். ஆனல் சுரம் மாத்திரமிருக்கும். இழுப்பு மாத்திரம் உடனே நின்றுவிடும்.

ஆனல் பொதுவாக இவ்வியாதிக்கு மலத்தைக் கழிக்கும் மருந்துகள் அடிக்கடி கொடுக்கவேண்டும். கடுக்காயும், கடுகு ரோகினியும் தாய்ப்பால் அல்லது பசும்பால் விட்டு சந்தனக் கல்லில் உரைத்து ஒரு சுண்டைக்காய் அளவு பாலில் கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம். உச்சித் தலையில வேப்பெண்ணையைத் தேய்த்து, மார்பு, கை கால்களில் வேப்பெண்ணையைத்தடவ சில நாட்களில் பூரண குணமடையும்.

மாந்த இழுப்புகளுக்கு வேப்பெண்ணை ஒரு சஞ்சீவி. வேப்பெண்ணை 1 லிட்டர், கழுதை விட்டையை பிழிந்தெடுத்த பால் $\frac{1}{8}$ லிட்டர். இரண்டையும் காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு உள்ளுக்கு ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் கொடுத்தால், இழுப்பு, கபம், சுரம் முதலியவை குணமாகும். சிசுக்களாயிருந்தால் 10 முதல் 20 சொட்டுகள் வரை பசும் பாலில் விட்டு உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம். இந்த எண்ணையையே தலை, உச்சி முதலிய இடங்களில் தடவ. சாதாரண வேப்பெண்ணெயைக் காட்டிலும் பதின் மடங்கு நன்ருக வேலை செய்யும். (கழுதைவிட்டைப் பால்—கழுதைத் மலத்தை எடுத்துப் பிழிந்து எடுத்த பால்).

குழந்தைகள் கணை

குழந்தைகள் மெலிந்து நாளுக்கு நாள் தேய்ந்து போகும். உடல் கணகணவென்று சூடாயிருக்கும். மலம் சிக்கலாய்ப் போகும். ஆகாரம் சரிவரக் கொள்ளாது. மார்பு பருக்காது.

இதற்கு மருந்து

1.	விளக்கெண்ணெய்	$\frac{1}{2}$ லிட்டர்
2.	தோலுரித்த வெங்காயம் முழுசாக	100 கிராம்
3.	வெந்தயம் (முழுசாக)	70 ,,
4.	கறிவேப்பிலை	1 கொத்து

1 முதல் 3 சரக்குகளை எண்ணெயிலிட்டுக் காய்ச்சவும் எண்ணெயை கலக்கிக்கொண்டே யிருக்கவும். வெங்காயம் மிதந்து வரும் சமயம் இறக்கி கறிவேப்பிலை ஒரு கொத்து அதில் போட்டு சிடசிடப்பு அடங்கியவுடன் வேறு பாத்திரத்திற்கு எண்ணெயை மாற்றி புட்டியில் அடைக்கவும்.

அளவு

1 தேக்கரண்டி பசும்பால் ஒரு அவுன்சில் விட்டு உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். 20 நாட்களில் குழந்தையின் உடலிலிருக்கும் வெப்பம் குறைந்துவிடும். 40 நாட்களுக்கு காலை மாலை கொடுப்பது நல்லது.

இளம்பிள்ளை வாதம்

இது ஓர் கொடிய வியாதி. இதற்கு ஆங்கில மருத்துவத்தில் தடுப்பு ஊசி என்று குழந்தைகளுக்குப் போடுகிறார்கள். இது அறியாமை. அநேகமாய் இக் காலத்தில் சுரம் கண்ட குழந்தைகளுக்குப் பென்சிலின் ஊசியோ அல்லது 'ச்ரெப்ட்டோ பென்சிலின்' ஊசியோ குத்துவதினால் திடீரென கால்களோ அல்லது ஒரு கால் ஒரு கையோ மரத்துப்போய் கால் கையைத் தூக்கமுடியாமல் போய் விடுகிறது. மற்றும் சிலருக்கு இடுப்பின் கீழ் ஊசி (Lumbar puncture) போடுவதாலும் வருகிறது. பல குழந்தைகள் இவ்வித மருத்துவத்தால் கெட்டுப்போனதைப் பார்த்திருக்கிறேன். பிறகு ஊசி போட்ட டாக்டரிடம் காண்பித்தால் "அது தானாக சரியாக விடுமென்று," சொல்லியனுப்பிவிடுகிறார்கள், சாதாரண சுரங்கள் குழந்தைகளைத் தாக்கினால் உடனே டாக்டரிடம் போய் இவ் வியாதிகளை சம்பாதித்துக் கொள்ளுகின்றனர். மிளகு கஷாயம் போட்டு 2 வேளைகள் ஊற்றினாலே சுரம் குறைந்துவிடும்.

சாதாரணமாய் அதிக சுரம் கண்ட குழந்தைகளை டாக்டர் பார்க்கும்போது அக்குழந்தை தன்னிலமையற்று

இருந்தால் அதற்கு "மெனன்ஜைடிஸ்" என்று ஒரு பெரிய பெயரிட்டு கணக்கற்ற ஊசிகளும் நெற்றியில் ஐஸ்பையும் வைத்து இளம்பிள்ளை வாதத்தில் கொண்டுபோய் விட்டோ, அல்லது உயிரையே முடித்து விடுவார்கள்.

இப்படிக் குழந்தைகளுக்கு சுரம் வரும் சமயம் பெற்றோர்கள் பயப்படாமல் சித்த மருத்துவ மனைக்கோ, சித்த மருத்துவரிடத்தோ காண்பித்தல் நலம்.

இதற்கு மருந்து முன் சொன்ன வேப்பெண்ணைத் தைலமே போதும்; சுரம் குறைந்துவிடும். உள்ளுக்கும் வெளிக்கும் பிரயோகப் படுத்தலாம். சிசுவாயிருப்பின் மலத்தை உடனே கழிக்க கிளிசரீன் எனிமா கொடுத்து விடுவது நல்லது. பெரிய குழந்தைகளுக்கு எனிமா கொடுப்பது நலம்.

மருந்து

சிவப்பு மண்ணில் எடுத்த சிவப்பு நிறமுள்ள பூநாகத்தைச் சுத்தி செய்து கருந்துளசிச் சாற்றில் அரைத்து 5 புடங்களிடவும். சுறுப்பாயிருப்பின் வெடியுப்பு திராவகத்தால் 10/25 வெடி படிகாரம் இரண்டும் சேர்த்து வாலையில் வடிப்பது) அரைத்து ஒரு புடமிட செந்தூரமாகும்.

இதில் இரண்டு அரிசி அளவு தேனில் குழைத்து காலை மாலை கொடுத்துவர ஒரு வாரத்தில் கால் நடக்க வந்து விடும். மற்றொரு வாரத்துக்குள் கை தூக்கும். ஆனால், ஆங்கில மருத்துவர்களிடம் பல ஊசிகளைப் போட்டுக் கொண்டு வந்தவர்களுக்கு குணம் சீக்கிரத்தில் காணாது. குணம் காண பல நாட்களாகும்.

மற்றொரு முறை (லிங்க செந்தூரம்)

ஏழு கோழி முட்டையின் வெண்கரு எடுத்து அதில் பச்சைக் கற்பூரம் 2 கிராம் தூள் செய்து போடவும். அப்

படியே மூடி வைக்கவும். தண்ணீராகும். தண்ணீரான பிறகு அந்த செயநீரை லிங்கம் 10 கிராம் வாங்கி முட்டை யோட்டினுள் லிங்கத்தை வைத்து ஷ செயநீரை முக்கால் அளவு முட்டையோட்டிற்குள் ஊற்றி மேலும் மற்றொரு முட்டையோட்டை மூடி சீலைமண் 5 செய்து உலர்த்தி சீலைமண் உலர்ந்த பக்குவத்தில் எடுத்து 10 விறட்டியில் புடமிடவும். உமிப்புடமிடுவது உயர்ந்தது. லிங்கம் கட்டியிருக்கும். எடுத்து பட்டுபோல் நுணுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.

அளவு

சிசு, பாலர்களுக்கு கடுகு அளவு முதல் அரிசியிடை வரை தேனில் கொடுக்கவும்.

மேற்சொன்ன பூநாக செந்தூரம் ஒரு அரிசியிடையும் இந்த லிங்கச் செந்தூரம் கடுகளவு சேர்த்து கொடுப்பது நலம். ஒரு வாரம் பத்து நாட்களில் இளம்பிள்ளை வாதம் குணமாகிவிடும். நீண்ட நாட்களாயிருக்கும் வாதத்திற்கு ஒரு வாரம் வரை கொடுத்து நிறுத்தி இடையில் ஒருவாரம் விட்டு மறுபடியும் 4, 5 நாட்களுக்கு கொடுக்கவும்.

லிங்கம் சேருவதால் அதிக உஷ்ணத்தை உண்டாக் கும். ஆகவே வயது, தேகதிடம் முதலியவை அறிந்து கொடுக்கவும்.

குழந்தைகள் ஈரல் குலைக்கட்டிக்கு (நாகபற்பம்)

100 கிராம் சிறுகண் நாகத்தை உருக்கி 21 முறைகள் வேப்பெண்ணெயில் சாய்க்கவும். சுத்தியாகும். எடுத்து கடாயிலிட்டு உருக்கி கொம்புக்கள்ளி கிளையை வெட்டி அந்த பச்சைத்தடியால் 10 மணி நேரம் கடைய பற்ப மாகும். அந்த பற்பத்தை எடுத்துக் கொம்புக்கள்ளியை வதக்கிப் பிழிந்த சாறு விட்டரைத்து ஒரு புடமிடவும். எடுத்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து வைக்கவும்.

அளவு

ஒரு குன்றியிடை முதல் 4 குன்றியிடை வரையில் தேனில் காலை, மாலை கொடுக்கவும். அளவைக் குறைத்தால் வேலை செய்யாது. உலோகமென்ற பயம் வேண்டியதில்லை.

பத்தியம்

காரம், புளி கூடாது. நிறைய பார்லி தண்ணீரைப் பசும்பாலில் கலக்கிக் கொடுக்கவும். 10 நாட்களுக்குக் கொடுத்து நிறுத்தி விடவும். 5 நாட்கள் கடந்த பிறகு மறுபடியும் 10 நாட்களுக்கு கொடுக்கவும். இப்படி விட்டு விட்டு 48 நாட்கள் வரை கொடுக்க பூர்ண குணம் அடையும்.

மற்ெறாரு முறை

நாட்டு முள்ளங்கியை இடித்துச் சாறெடுத்து $\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ் அதில் வெடியுப்பு மூன்று விரல்கள் பிடிக்கும் அளவு சேர்த்து கலக்கி காலை, மாலை 40 நாட்களுக்கு கொடுக்க கட்டிகள் கரைந்து விடும். பயமில்லாமல் கொடுக்கக்கூடிய முறை. இதற்குமுன் குறிப்பிட்ட குமரி நீரில், இந்துப்பு சேர்த்து வைத்த நீரை 40 நாட்களுக்கு கொடுக்க குணமாகும்.

மண்ணீரல் வீக்கம் (Spleen enlargement)

கடல் நுரையை (ராமேசுவரம் கல்லென்பர்) சுண்ணும்பு நீரிலிட்டு வேக வைத்து சுத்தி செய்து தூள் செய்து சீமைகுகையில் வைத்தூத சுண்ணமாகும். அரிசியிடை வெல்லத்தில் வைத்து உள்ளுக்கு காலை, மாலை கொடுக்கவும். இப்படி 48 நாட்கள் வரை கொடுக்கவும். வீக்கம் குறையும்.

மேற்பூச்சு

ஆனால் இதற்கு மேற்பூச்சும் மிக முக்கியம். வீக்கமிருக்குமிடத்தின் மேல்புறம் புற்று மண்தூள் சல்லித்துக்

கொண்டு தண்ணீரில் வெண்ணெபோல் கலக்கி தப்பளம் போடவும்.

குழந்தைகளுக்கு வரும் சிரங்குகளுக்கு

சிரங்கு குழந்தைகளுக்கு வருவது நல்லது. இது வெப்ப மிகுதியால் வருவது. உடலினுள்ளிருக்கும் துர்நீர் வெளியாகிவிடும். இல்லாவிடில் வேறு விதமான பிணி களாய் பரிணமிக்கும். ஆயினும் இதை உடனடியாக குணப்படுத்துதல் சிறந்தது.

உள்ளுக்கு மருந்து

சிற்றுமணக்கெண்ணெயில் பூண்டு கொஞ்சம் தட்டி போட்டு பக்குவமாய்க் காய்ச்சி இரண்டு தேக்கரண்டி யளவு உள்ளுக்கு கொடுக்கவும். பேதியாகும். உள் ளிருக்கும் துர்நீர் அதில் வெளிப்பட்டுவிடும்.

மேலுக்கு பூச்சு

பூவரசன் பட்டையை காய வைத்து இடித்து தூளாக்கி தேங்காயெண்ணெயிலிட்டு வெயிலில் 3 நாட் கள் வைத்தெடுத்து உடம்பில் தேய்த்து 2, 3 மணி நேரம் இருக்கச் செய்து அரப்பு, இல்லாவிடில் சீக்காய் தேய்த்து குளிக்கச் செய்தால் 5 நாட்களில் குணமாகும்.

மற்றொன்று

வெள்ளைக் காசுக்கட்டி வென்னீரில் போட்டு குழம் பாகும் பதத்தில் எடுத்து சிரங்குகளுக்கு தடவவும். 3 மணி நேரம் கழித்து சிகைக்காய் தேய்த்து குளிக்கவும்.

மற்றொன்று

குப்பைமேனிச் சாறு ஒரு லிட்டர், தேங்காயெண்ணெ ஒரு லிட்டர்; இரண்டையும் தைலபதத்தில் காய்ச்சி இறக் கும் சமயம் கரிமஞ்சள் தூள் இரண்டு தேக்கரண்டிபோட்டு கலக்கி ஆறியபின் வடிகட்டி வைக்கவும். இதை பச்சை எண்ணெய் என்பர். இதைப் புண்களுக்குத் தடவி சில மணிகள் கழித்து குளிக்கவும். 4, 5 நாட்களில் குணமாகும்.

குழந்தைகள் கக்குவானுக்கு

அலுமினியப் பாத்திரத்தில் படிகாரத்தை பொரித்து வைத்துக்கொண்டு இரண்டு குன்றியளவு வென்னீரில் கலக்கி நாள் ஒன்றுக்கு 3 முறை கொடுக்க 5, 6 நாட்களில் குணமாகும்.

குழந்தைகள் இருமலுக்கு

குழந்தைகளுக்கு இடைவிடாமல் இருமல் காணும். மூச்சுவிடாமல் இருமி சங்கடப்படும். இது எந்த மருந்துக்கும் உடனே அசையாது. இந்த இருமல் உஷ்ணத்தினுல் வருவது. அபானத்தில் வாயு சேர்ந்துகொண்டு கீழ் நோக்காமல் அந்த வாயு மேல்நோக்கி சுவாசக் குழாய்களைத் தாக்கும்.

இதற்கு மருந்து :

பூசு மஞ்சள் 10 கிராம் (மேல் தொலியை நீக்கவும்). மிளகு 10 கிராம். இவைகளைத் தனித்தனியே பட்டுப்போலரைத்து பிறகு ஒன்று சேர்த்து புட்டியிலடைக்கவும்.

அளவு

ஒரு சிடிகை பாலில் கலக்கி உள்ளுக்கு 4 மணிக்கொரு முறை கொடுக்க இரண்டு வேளைகளிலேயே குணப்படும். வேண்டுமாயின் மற்றும் இரண்டுவேளைகள்கொடுக்கலாம்.

பொது விதி

உடம்பில் சொரிந்தால் தண்டுதண்டாவதற்கு

சுண்ணும்பு நீர் 10 அவுன்ஸ்
நல்லெண்ணெய் 5 ,,

இரண்டையும் கலக்க தயிர்போலாகும். அதை உடம்பில் பூசி உலர்ந்தபின் கசகசா அரைத்து அதன் பேரில் பூசி ½ மணிநேரம் ஊறவைத்து இளவென்னீரில் குளிக்கவும்.

இந்திரியம் கட்ட

பருத்திக்கொட்டை	100	கிராம்
வெள்ளரி விரை	150	,,
மூலாம்பழ விரை	150	,,
கசகசா	150	,,
முருங்கை பிசின்	150	,,
சீனு கற்கண்டு	250	,,
பசும்பால்	1	லிட்டர்
நெய்	½	,,
லவங்கப்பட்டை	10	கிராம்
லவங்கம் (கிராம்பு)	10	,,
ஏலக்காய்	10	,,

செய்முறை

பருத்திக்கொட்டை, வெள்ளரி விரை, மூலாம்பழ விரை, கசகசா எல்லாம் கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டு அரைந்து பிழிந்து பால் எடுத்துக்கொள்ளவும். பசும் பாலில் சீனு கற்கண்டை பொடி செய்து போட்டு காய்ச் சவும். லவுங்கப்பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய்—எல்லாம் நெய்விட்டு வறுத்து தூள் செய்து காய்ச்சின பாலில் கலந்து பிறகு பிசினே கலந்து எடுத்து வைக்கவும்.

குறிப்பு :—முருங்கைப் பிசினே உலர்த்தி நெய்யில் வறுத்து பொடி செய்துகொள்ள வேண்டும்.

தீரும் வியாதி :

நீற்றுப்போன இந்திரியம் கட்டும், மேகவெட்டை மேக ரணம் முதலியன குணமாகும்.

உபயோக முறை

மாதம் ஒன்றுக்கு 15நாட்கள் காலே, மாலே சாப்பிடவும் அப்படி 4, 5 மாதங்கள் சாப்பிடவும்.

மலச்சிக்கல், அதனால் வரும் மயக்கம், சோகை, கால் வீக்கம், இருமல் முதலியனவற்றிற்கு

கடுக்காய் சூர்ணம்	50	கிராம்
சூரத் நிலாவரை சூரணம்	50	,,
அதிமதுரத் தூள்	50	,,
ஆளி விரை	50	,,
ரோஜாப்பூ	50	,,
கற்கண்டு	100	,,
சீமை அத்திப்பழம்	50	,,
வறுத்த பாதாங்கொட்டை	50	,,
கொட்டை திராட்சைப்பழம் (கொட்டை நீக்கியது)	50	,,

எல்லாவற்றையும் இடித்து வைக்கவும். அதில் ஒரு தேக்கரண்டியளவு எடுத்து 2 டம்ளர்கள் தண்ணீர்விட்டு ½ டம்ளராக வற்ற வைத்து வடி கட்டி காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும். முதல் 2 நாட்களுக்கு ஒன்றிரண்டு முறை பேதியாகும். பிறகு பிரதிதினமும் மலசுத்தி நன்ருயாகும். பிரதிதினமும் 48 நாட்களுக்கு சாப்பிடவும்.

பல வியாதிகள் குணமாகும். உடலிலுள்ள காந்தல் சொறி, சிரங்கு, மயக்கம் முதலியன குணமாகும்.

மேல் சுவாசத்திற்கு

சிலருக்கு கப அடைப்பினுலும், மற்றும் சிலருக்கு வாயுவினுலும் மேல் சுவாசமுண்டாகும்.

மருந்து

அதிமதுரம்	10	கிராம்
சுக்கு	5	,,
சீனு கற்கண்டு	15	,,

அதிமதுரம், சுக்கு இரண்டையும் தட்டி இரண்டு டம்ளர் தண்ணீரிலிட்டு கற்கண்டும் சேர்த்து காய்ச்சி ஒரு டம்ளராக வற்ற வைத்து வடி கட்டி படுக்கும் சமயம் சாப்பிடவும். ஆஸ்துமா நோயாளிகளும் இம்முறைப்படி சாப்பிட குணமளிக்கும்.

வாதத்தினுல் வரும் வீக்கங்களுக்கு

தேவதாரிப்பட்டை பரங்கிச்சக்கை இரண்டையும் உத்தாமணி (வேலிப் பருத்தி) சாறில் இழைத்து சூடு செய்து பற்று போடவும்.

பாதங்களில் நீர் இறங்கி வீக்கமிருந்தால்

வெள்ளாட்டு சாணியை லேசாய் வறுத்து காடி (Vinegar) விட்டரைத்து பற்று போடவும்.

அமுக்கிராக்கிழங்கு தண்ணீர் விட்டரைத்து பற்று போடலாம்.

மதுமேகம் (Diabetes)

அப்பிரக செந்தூரம் குன்றியிடை கீழ்கண்ட சூர்ணத்தில் 48 நாட்கள் சாப்பிட மதுமேகம் குணமாகும்.

அமுக்கிராக்கிழங்கு	50 கிராம்
ஆவரை பஞ்சகம்	50 ,,
சீரகம்	15 ,,

எல்லாவற்றையும் சூர்ணம் செய்துகொண்டு பசும் பாலில் புட்டவியல் செய்து எடுத்து நிழலில் உலர்த்தவும்.

அப்பிரக செந்தூரம் செய்முறை

அப்பிரகத்தை சீமை குகையிலிட்டு வெங்காரம் கொடுத்து உருக்கி எடுக்கவும்.

உருக்கி எடுத்த அப்பிரகம்	50 கிராம்
ரசம்	10 ,,
கெந்தகம்	20 ,,
சிலாசத்து	25 ,,
பொரித்த முட்டையோடு	20 ,,

எல்லாவற்றையும் சேர்த்து பழச்சாறு விட்டரைத்து மூன்று புடம். குமரிச்சாறு விட்டரைத்து ஒரு புடம் செந்தூரம் கொஞ்சம் வெண்மையாக இருக்கும்.

பத்தியம்

கடுகு, நல்லெண்ணெ. புளி, மீன், கருவாடு கோழி கூடாது.

மற்ளெரு முறை

சிறியாநங்கை மூலிகை சமூலம் சூரணம் செய்து குன்றியளவு காலே, மாலே பசும்பாலுடன் 20 நாட்களுக்கு சாப்பிடவும். சாப்பிடும்போது உடலில் வெப்பம் அதிக மாய் கண்டால் மருந்தை நிறுத்திவிட்டு 10 நாட்கள் கழித்து மறுபடியும் மருந்தை தொடர்ந்து சாப்பிடவும். 40 நாட்களில் குணமாகும்.

புற்று நோய்

சித்த மருத்துவத்தில் புற்று நோயைப்பற்றி விரிவாகச் சொல்லப்பட்டுள்ளது. இந்நோய் தாக்கப்படுவதற்குக் காரணம் இன்னும் மேனுட்டு மருத்துவத்தில் கண்டு பிடிக்கப்படவில்லே. சித்த மருத்துவத்தில் இந்நோய் ரத்தத்தின் கோளாறினுல் உண்டாகுமென்று சொல்லப் பட்டுள்ளது. ஒருவித நஞ்சு ரத்தத்தில் பரவி தடைபட்ட இடங்களில் புற்று உண்டாகிறது ரத்தத்தை சுத்தி செய் தால் இந்நோய் தானுகவே எமன் வாய்க்குப்போகும். புற்றுகளில், கன்னப்புற்று, நாக்குப்புற்று, தொண்டைப் புற்று, லிங்கப்புற்று, வயிற்றுப்புற்று, யோனிப்புற்றென பலவித புற்றுகளேப்பற்றி சொல்லப்பட்டுள்ளது. இதற்குப் பலவிதமான மருந்துகளேயும் மூலிகைகளேயும்பற்றி சித்த மருத்துவத்தில் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

இதற்கு மருந்து

தாம்பிர பற்பம் பூநாக செந்தூரம், நேர்வாளம் கலந்த மாத்திரைகள், மேலுக்கு பற்று. ஒத்தடம் முதலியன ரசகெந்தி மெழுகு, நந்தி மெழுகு, வான் மெழுகு முதலிய மருந்துகளே வெகு விரைவில் ரத்தத்தை சுத்திபடுத்தி புற்று நோயை குணப்படுத்த வல்லவை. சேங்கோட்டை சேர்ந்த மருந்துகள் புற்று நோய்க்கு சிறந்தவை. மருத்து வர்கள் அவர்கள் யுக்திபோல் மேற்சொன்ன மருந்துகளே, வயது, பலமறிந்து பிரயோகஞ்செய்து புற்று நோய்களே குணப்படுத்தலாம்.

தாம்பிர பற்பம் செய்முறை

சுத்தி செய்த தாம்பிரத்தூள்	1 பங்கு
கெந்தி	$\frac{1}{2}$,,
ரசம்	$\frac{1}{4}$,,
புத்தாஞ்சோறு	2 ,,

எல்லாவற்றையும் பழச்சாறு விட்டரைத்து மூன்று புடம் போடவும். ஒவ்வொரு புடத்துக்கும் புத்தாஞ் சோறு அளவுப்படி கூட்டிக் கொள்ளவும்; பற்பமாகும்.

அளவு

அரிசியிடையிலிருந்து ஒரு குன்றியளவு வாத சரீர முடையவர்களுக்கு தேனில், மற்றவர்களுக்கு பனைவெல் லத்தில் பயமின்றி கொடுக்கலாம்.

பத்தியம்

புளி அறவே கூடாது. கடுகு, நல்லெண்ணெய், மீன், கருவாடு முதலிய மாமிச ஆகாரங்கள் கூடாது. வாழைப் பழம் சாப்பிடுதல் நல்லது. மருந்து சாப்பிடும் காலம்வரை குளிக்கக்கூடாது. வென்னீரினல் உடம்பை துடைத்துக் கொள்ளலாம்.

மேற்பூச்சு, ஒத்தடம் (வெளிப் புற்றுக்கு)

புத்தாஞ்சோற்றை பொடித்து தண்ணீரில் கலக்கி பற்று போடவும். பச்சரிசி மாவை தண்ணீரில் கலக்கி கொஞ்சம் கரிமஞ்சள் தூள் சேர்த்துக் காய்ச்சி மெழுகு பதம் வரும்போது எடுத்து இளஞ் சூட்டுடனிருக்கும்போது புற்று இருக்கும் இடத்திலும் அதைச் சுற்றியிருக்கும் இடங் களிலும் பற்று போடவும். இரவு பூராவும் இருக்கச் செய்து பிறகு எடுத்துவிடவும்.

ஒத்தடம்

முருங்கை இலையையும் தேங்காய் திருவலையும் கூட்டி வதக்கி துணியில் முடிந்து புற்று கண்ட இடத்தில் இளஞ் சூட்டுடன் ஒற்றடம் கொடுக்கவும். 48 நாட்களில் புற்று நோய் அகலும்.

மேற்சொன்ன பூநாக செந்தூரமும் கொடுக்கலாம். பயமில்லை. ஆனால் குணம் தாமதமாகும்.

ஷ மருந்துகளை கொடுக்குமுன் வாளம் கலந்த ஏதாவதொரு மலம் கழியும் மாத்திரையைக் கொடுக்கவேண்டும்.

மேல்நாட்டு மருத்துவத்தில் அறுவை சிகிச்சை செய்தபின்னாவது அல்லது "கோபால்ட் தெராபி" மூலம் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டபின்னாவது புற்றுநோய் நோயாளிவரின், சித்த மருத்துவர்கள் அவ்வித கேஸுகளை சிகிச்சைக்கு எடுக்காமல் விடுவதே சிறந்தது. புற்று அணுக்களை சுடுவதென ஆரம்பித்து அதன் சுற்றிலுமுள்ள உயிர் அணுக்களையும் அவ்வித சிகிச்சையால் கொன்றுவிடுகிறார்கள். இது முற்றிலும் தவறானமுறை. புற்று நோய்தானா யில்லையாவென கண்டு பிடிப்பதற்கு "Biopay". எனும் ஒரு ஆபரேஷனைச் செய்கின்றனர். புற்று நோயுள்ள இடத்தில் கத்தியால் ஒரு துண்டு அறுத்து அந்த மாமிசத்தை பரீட்சை செய்து பார்ப்பதே "Biopsy" எனும் ஒரு ஆபரேஷனைச் செய்கின்றனர். புற்றுநோயுள்ள இடத்தில் கத்தியால் ஒரு துண்டு அறுத்து அந்த மாமிசத்தை பரீட்சைசெய்து பார்ப்பதே "Biopsy". இதுவும் ஓர் ஆபத்தை உண்டாக்கும் விஷ பரீட்சை. புற்று நோயில் கத்தி பட்டவுடன் புற்று அணுக்கள் லட்சக்கணக்கில் அதிகமாகி புற்று கண்ட இடம் ஆறாத ரணமாகி நோயாளியைக் கொன்றுவிடும். ஆபரேஷன், கோபால்ட் முதலியன புற்று நோயைக் குணப்படுத்தும் சிகிச்சைகள் அல்லவென்பதை மேனாட்டு மருத்துவர்கள் ஒத்துக்கொண்டும் அதே சிகிச்சையையே அவர்கள் பின்பற்றி வருவது வருந்தத்தக்கதாயுள்ளது.

உலகத்திலேயே தலைசிறந்த ஒரு மருத்துவம் ஏதேனும் ஒன்று உண்டெனின் அது சித்த மருத்துவமேயாகும்.

(சித்த மருத்துவம் உலகெங்கும் ஓங்குக)